131

SZEMLÉZVE

educație fizică și sport

1 1973

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate ţările, uniţi-vă!

ANUL XXVI, Nr. 1, JANUARIE, 1973

CUPRINS

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

I. ALEXANDRESCU : Exerciţiul gimnic în educarea şi reeducarea psihomorie 1

CRISTINA IONESCU FOZZA : Profesorul dr. docent Adrian Ionescu (1904—1972) 8

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

GH. CONDOVICI, O. UNGUREANU : Coborîre prin salt înainte în echer la paralele 13

G. ILIE : Creşterea ritmului de realizare a atacului în jocul de volei . 20

D. GÎRLEANU, C. DUMITRU : Utilitatea studiului comparativ în activitatea sportivă de performanţă . . 29

EDUCAŢIA FIZICĂ ŞI SPORTUL ÎN ÎNVĂŢĂMÎNT

GH. MITRA : Resursele formative ale educaţiei fizice şcolare 38

SPORT — RECREAŢIE — SĂNĂTATE

D. BURGHELEA : „Avalanşa", acţiune sportiv-turistică de iarnă a pionierilor şi şcolarilor din judeţul Iaşi . . 43

MEDICINĂ SPORTIVĂ

VIRGINIA CONSTANTINESCU, ALEXANDRA POPOVICI, ANCA ROSETTI, DANA ENE, EDVIGA RADU : Evoluţia ventilaţiei externe la adolescente sportive şi nesportive . 49

OPINII — CONSULTAŢII

A. DRAGNEA : Semnificaţiile cibernetice ale antrenamentului sportiv şi acţiunea determinantă a planurilor de pregătire 57

FILE DE ISTORIE

N. OLOIERU : 70 de ani de la înfiinţarea Societăţii de gimnastică sport şi muzică din Iaşi 62

PORTRET

H. CRISTEA : Dan Iuga 67

educaţie fizică şi sport

REVISTĂ TEORETICĂ ŞI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAŢIONAL
PENTRU EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

REDACTOR ŞEF : MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACŢIE :

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacţie), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ALEXANDRU FORŢU, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, NICOLAE MĂRĂŞESCU, GHEORGHE MITRA, FLORIN MORARU, MARIN PETRESCU, CORNEL RĂDUŢ, MARIA SIMIONESCU, ION ŞICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE.

Redacţia: Str. Episcopiei nr. 9, Bucureşti. Căsuţa poştală nr. 34. Telefon 13.74.77. Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin ROMPRESFILATELIA — Bucureşti, calea Griviţei 64—66 P.O.B. 2001. Telex 225. Bucureşti—România

TEORIE STUDII CERCETĂRI

EXERCIŢIUL GIMNIC ÎN EDUCAREA ŞI REEDUCAREA PSIHOMOTORIE

Dr. ION ALEXANDRESCU
Psiholog principal — Spitalul de neuropsihiatrie Socola—Iaşi

Numai axîndu-ne pe premisa că esenţa vieţii constă în mişcare, totodată reţinînd şi remarca, cu caracter de adevăr general, că o minte sănătoasă rezidă într-un corp sănătos, putem acorda educaţiei fizice importanţa ce i se cuvine.

Văzîndu-se în individul uman o unitate cu doi versanţi, unul motor şi unul psihic, aceştia condiţionîndu-se reciproc şi ştiindu-se că dezvoltarea motorie premerge şi influenţează favorabil pe cea psihică, cine se mai poate îndoi în prezent de necesitatea exerciţiului gimnic ?

Dezvoltarea psihomotorie prin dezvoltarea exerciţiului gimnic a cunoscut, de altfel şi în trecut, o îndelungată aplicare, alergatul, înotul, aruncatul cu lancea, călăritul etc., constituind modalităţi de viaţă a popoarelor tinere. Numai unele restricţii de ordin religios privitoare la „natura corporală" a omului au condus mai tîrziu la crearea unei mentalităţi nefavorabile mişcării fizice. Exerciţiul gimnic a format, de asemenea, de secole, obiectul unor practici precise în serviciul sănătăţii — practicile Yoga — dar acestea au fost destinate exclusiv unor iniţiaţi şi ca o consecinţă au îmbrăcat pînă nu demult o haină mistică.

În epoca noastră, o dată cu clarificarea unor noţiuni de anatomie şi fiziologie şi mai ales de psihologie normală şi patologică, cultivarea exerciţiului gimnic la popoarele civilizate reprezintă o achiziţie a ştiinţei, el fiind pus atît în serviciul sănătăţii fizice, cît şi al celei mintale, avînd asupra organismului un întreit efect :

a) morfogenetic, mai ales pentru elementele aparatului locomotor ;

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1973, pag. 1

b) fiziologic, în principal în domeniul locomoției, dar și în dezvoltarea aparatelor respirator și cardiovascular, precum și în activarea digestiei, nutriției și excreției ;

c) psihic, concurînd la stabilirea echilibrului afectiv, la dezvoltarea intelectului și a voinței și, îndeosebi, la formarea caracterului.

Dar, în epoca noastră, exercițiul gimnic nu servește numai pe omul sănătos, ci ajută și la corectarea unor deficiențe fizice și psihice, fiind, cu alte cuvinte, nu numai un element de educare, ci și de reeducare psihomotorie.

În Europa, practicarea educației fizice în vederea lichidării unor disfuncții, rigidități și imaturizări fizice își are începutul în unele cazuri care au pus probleme de acest fel ca : incapacitatea folosirii brațului drept de către Ling (Suedia) în urma rănirii sale din 1801, debilitatea fizică a lui Demeny (Franța) etc. Un impuls în folosirea educației fizice în serviciul sănătății a fost dat și de către constatările unor călători (d'Hébert, Franța) privitoare la modul de a-și petrece timpul liber unele triburi primitive.

Primele încercări avînd un succes deplin, experiențele s-au înmulțit, s-au transformat în sisteme și în prezent în clinici și spitale se uzează frecvent de exercițiul gimnic pentru corectarea unor deficiențe fizice și prin transfer și psihice.

Există numeroase moduri de utilizare a exercițiului gimnic. Dintre toate acestea, un capitol important îl constituie gimnastica propriu-zisă.

I. METODE GIMNASTICE

A. Metodele analitice

În domeniul gimnasticii se evidențiază două direcții principale : cea bazată pe cunoașterea anatomiei și fiziologiei omului, practicîndu-se un exercițiu analitic (metoda suedeză, metoda germană Forsteter Gymnastik) și așa-numita metodă naturală (Demeny, d'Hébert).

a) Principal în execuție, în metoda suedeză, este imobilizarea într-o atitudine fixă a unuia sau mai multor segmente ale corpului, pentru ca acestea să servească drept punct de sprijin segmentelor puse în mișcare. Mișcarea se execută în contracții, fiind discontinuă, unghiulară, cu timpi de oprire între poziții. Exercițiile respiratorii se practică după efort.

Metoda suedeză stă la baza gimnasticii corective și este indicată mai ales pentru copii și adolescenți.

b) Față de metoda suedeză, în „Forsteter Gymnastik" intervine în plus practica relaxării, fondată pe minuțioase cunoștințe de psihologie. Metoda are în vedere lichidarea unor rigidități fizice și psihice și e folosită cu succes în tratarea unor caracteriali. Referindu-ne la relaxare, aceasta prezintă în „Forsteter Gymnastik" un predominant caracter voluntar, avînd ca scop anularea unor tensiuni interne și constă în punerea în repaus complet a unor grupe de mușchi, suprimîndu-se astfel sursele de enervație în cauză. Se poate practica în cursul antrenării active sau în poziția culcat. În poziția culcat, cînd e cazul, se apelează la un ajutor, acesta manipulînd unele segmente ale corpului, lăsîndu-le să cadă apoi cu toată greutatea lor pe pat. Fiecare segment al corpului

este prelucrat printr-o serie de mişcări speciale, vizîndu-se achiziţia de forţă şi viteză, destinderea şi elongaţia musculară, seriile de mişcări fiind urmate de fiecare dată de exerciţii de relaxare. Respiraţia se realizează în cursul mişcărilor.

Metoda suedeză şi metoda germană — „Fonsteter Gymnastik" — se utilizează atît în dezvoltarea corpului omului sănătos, cît şi în corectarea unor rigidităţi fizice sau psihice. Pentru reeducarea neuromotorie, propriu-zisă, există însă metode analitice strict adecvate scopului propus.

c) Metode specifice de reeducare neuromotorii :

a') metoda sorei Kenny. De această metodă se face uz în tratarea paraliziei infantile, stimulîndu-se muşchii afectaţi de boala şi tendonul disociat ;

b') metoda Phelps. Se foloseşte în reeducarea neuromotorie pe parcursul tratării paraliziilor spastice infantile. Prin această metodă se are în vedere reeducarea fiecărui muşchi în parte şi constă într-o serie de tehnici combinate eclectic.

B. Metodele globale şi naturale

Printre acestea citäm sistemul lui Demeny şi sistemul lui d'Hébert.

a) În elaborarea sistemului său, Demeny s-a inspirat din studiul mişcărilor animalelor şi păsărilor, pe care le-a analizat prin intermediul cronofotografiei ; d'Hébert şi-a însuşit modul de destindere al primitivilor, constînd în sărituri, înot, lansări, luptă.

Spre deosebire de metoda suedeză, Demeny propune mişcări continue, suple, complete, rotunjite. Exerciţiile de respiraţie se practică în raport cu necesitatea fiziologică de oxigen. Sistemul lui Demeny stă la baza tuturor metodelor de gimnastică armonică şi ritmică (Popard, Joly, Courtiade etc.).

b) Sistemul lui d'Hébert constă în antrenament în aer liber (marşuri, alergări, lansări, lupte, înot). Nu e o metodă corectivă, dar i se pot adăuga exerciţii corective, ritmice, cînt coral, iniţiere sportivă.

c) În continuarea acestor metode amintim şi metodele de gimnastică ritmică şi ne referim în primul rînd la Irène Popard, elevă a lui Demeny, care la sistemul maestrului său a adăugat exerciţii corective, în special mersul pe vîrful picioarelor cu umerii estompaţi, gimnastica fiind întotdeauna însoţită de muzică.

Alţi succesori ai lui Demeny au intervenit şi cu unele elemente de relaxare.

d) Ca metode globale, nu şi naturale, specifice reeducării neuromusculare amintim :

1. a') metoda de facilitare proprioceptivă Kabat ;

b') metoda Bobath, adresată infirmităţilor motorii centrale, vizînd trei grupuri de reacţii posturale automatice : reacţiile de ridicare, reacţiile de echilibru, reacţiile de schimbare adaptativă a tonusului muscular.

c') metoda Temple Fay, utilizată în tratarea copiilor infirmi motori centrali cu leziuni grave. În cadrul acestei metode, exerciţiile se raportează iniţial la stadiul inferior de dezvoltare şi după deprinderea lor se trece treptat la stadii din ce în ce mai crescute.

2. Metoda funcțională a lui Tardieu. Tardieu critică atît metodele analitice, cît și pe cele globale și încearcă să-l ajute pe pacient să cîștige singur deprinderi motorii, acesta ajungînd astfel să se dispenseze de ajutorul altora.

II. DANSUL, JOCUL, SPORTUL, MIMICA

Educarea și reeducarea psihomotorie utilizează în atingerea obiectivelor propuse și dansul, jocurile, sportul, mimica.

a) Dansul comportă un antrenament gimnic foarte bine condificat, după cum și studiul coregrafic.

b) Jocurile fiind de dificultăți crescînde răspund foarte bine pretențiilor din ce în ce mai ridicate ale vîrstelor.

c) Sporturile permit afinarea simțului muscular și ajută salutar la coordonarea controlului motor. Dintre toate vîrstele interesează în primul rînd pe adolescenți.

Atît dansul, jocurile, precum și sportul țin cont de reguli nete de etică, ultimele două sprijinindu-se în același timp și pe o severă disciplină.

d) Prin mimică subiectul traduce o situație psihică într-o activitate gestuală, mimica constituind fie o modalitate de exprimare sau de mascare, fie una de descărcare a unui conținut psihologic.

III. TEHNICA RELAXĂRII

Metodele numite contribuie, după cum reiese din această foarte succintă prezentare, la educarea și reeducarea motorie și numai prin efectul exercițiului fizic și la educarea și reeducarea psihică. Plecîndu-se de la metodele generale de educație fizică, pe bază de studii de psihologie și de psihiatrie s-a ajuns însă la elaborarea unor metode specifice de corectare a unor deficiențe psihice, adică la metodele de relaxare propriu-zisă.

A. Metodele de relaxare ale lui Schultz, Jacobson, Gerda Alexander

Există o multitudine de metode de relaxare. Pentru început amintim metodele lui Schultz și a lui Jacobson.

a) Metoda lui Schultz e o metodă globală și ancorează în tradiția hipnozei medicale, vizînd în mod esențial planul ideativ și reprezentativ. De aceea o trecem numai în revistă, fără a o discuta.

b) Metoda lui Jacobson, în schimb, se înrudește de aproape cu metodele gimnice. Este o metodă analitico-voluntară și ține în mod detaliat cont de fiziologia musculară. Ca modalitate de relaxare constă în luarea la cunoștință de execuția contracției și destinderii musculare, deci în educarea secvenței contracție-decontracție.

Practic, subiectul este așezat în poziția culcat, alungit pe un pat, în decubitus dorsal, într-o cameră semiobscură. Relaxarea se realizează prin intermediul musculaturii periferice, avînd inițial un caracter local, antrenînd adică un singur membru al corpului, țelul final fiind însă relaxarea întregului corp. Se începe cu antrenarea membrelor superioare. Pacientul ia cunoștință de senzația de contracție a unui grup muscular, apoi de

dispariția acesteia prin relaxarea musculară, lăsînd, de exemplu, antebrațul său drept să cadă greu jos. Exercițiul de relaxare care se execută cu un braț se repetă la nivelul celuilalt braț. Se relaxează apoi membrele inferioare, mușchii abdomenului și trunchiului și mușchii feței.

În condițiile expuse, subiectul învață treptat că relaxarea înseamnă o neacțiune, o neimplicare a efortului.

A doua etapă constă în transferul capacității de relaxare în activitatea vieții zilnice, iar a treia și ultima în luarea la cunoștință a subiectului de tensiunea sa musculară prin care se traduc dificultățile sale psihice (timiditatea, tracul, anxietatea), luarea la cunoștință reducînd tensiunea musculară și prin acest fapt și tulburările psihice.

După cum se vede, ca practică, metoda lui Jacobson realizează o relaxare progresivă.

c) Citäm aici și tehnica reeducatoarei daneze Gerda Alexander bazată pe concepția că oboseala în foarte multe cazuri este o rezultantă a unei proaste însușiri a gesturilor simple (a se așeza, a merge, a atinge un obiect).

Pentru reechilibrarea tensiunii musculare, după această reeducatoare, trebuie restabilită lungimea normală a mușchilor în cauză prin exerciții de control privind : degetele de la picioare, gleznele etc. și de elongație musculară. Se uzează, de asemenea, de exerciții de balans a umerilor, șoldurilor, genunchilor, exercițiile oculare punînd capăt antrenamentului.

B. Metoda relaxării prin mișcări pasive

Constatîndu-se că la unii copii, în general la hipertonici, se ajunge greu la o reeducare psihomotorie prin mișcări voluntare, s-a recurs la relaxarea prin mișcări pasive.

a) Metoda relaxării prin mișcări pasive, spre deosebire de metodele de relaxare studiate, recurge, în vederea dispariției contracțiilor și rezistențelor musculare inoportune, la ajutorul unui reeducator, așa cum se obișnuiește în unele cazuri în „Forsteter Gymnastik". Reeducatorul mobilizează, după ce a culcat pacientul pe un covor moale, diferitele segmente ale membrelor acestuia, mișcările necesare antrenîndu-le el însuși. Scopul mișcării se consideră atins cînd relaxatorul nu mai simte nici o rezistență sau ajutor activ din partea subiectului.

Ședințele se organizează progresiv pe patru faze, în ordinea : faza I — mișcări pasive ; faza a II-a — mișcări intermediare ; faza a III-a — mișcări cu „timpi morți" ; faza a IV-a = atitudini urmate de relaxare globală.

Faza I — mișcările pasive constau în : balansarea mîinii în ritm de un balans pe secundă, ridicarea și căderea acesteia, balansarea orizontală a mîinii în jurul axei sale ; mișcarea și flexiunea antebrațului ; ridicarea, căderea și deplasarea orizontală a brațului ; mișcarea capului, a feței, a gîtului ; mișcarea membrelor inferioare ; flexiunea și căderea laterală a genunchiului (rotație, abducție) ; căderea întregului membru inferior.

Faza a II-a sau faza intermediară se referă la indrumarea relaxării prin stimuli tactili și verbali.

Faza a III-a constă în ridicarea și căderea, la ordinul relaxatorului, prin efortul propriu al subiectului, a segmentelor membrelor acestuia din urmă.

Faza a IV-a este faza cîștigării de atitudini, în cursul acesteia cerîndu-i-se subiectului să-și controleze și respirația.

Pe traseul exercițiilor se trece gradat de la poziția culcat la poziția așezat și apoi în picioare. După fiecare din atitudinile cîștigate se lămurește și se întărește noțiunea de destindere, înfăptuindu-se o decontracție musculară cît mai aproape de desăvîrșire.

b) Printre metodele de relaxare prin intermediul exercițiului gimnic mai amintim metoda Dr. Dublineau, medic psihiatru, expert al tribunalului Sena (Franța), care-și bazează sistemul pe condiționare și pe educație ritmică.

c) Nu uităm, de asemenea, să trecem în revistă nici metoda olandezului Théa Bugniet, cunoscută sub numele de metoda bunei porniri, metodă audio-vizio-motorie, ce permite a se învăța și perfecționa în condiții optime scrisul, ținîndu-se seama de mîna dominantă.

C. Efectele relaxării

Relaxarea prin metodele arătate are efecte terapeutice într-o serie întreagă de tulburări și anume :

1. În deficiențele de control tonico-motor, cum sînt : instabilitățile motorii, instabilitățile posturale, ticurile.
2. În deficiențele de control emoțional, în care intră : hiperemotivitatea, instabilitatea neuro-vegetativă, bîlbîiala etc.
3. În stările tensionale cu sursă în planul neurologic și în cel psiho-motor (tremuratul în acțiune, epuizarea precoce, lipsa de dibăcie), în planul afectiv (anguoasa, instabilitatea atenției).
4. În tulburările de scris de tipul crampelor, tulburările caracteriale, enurezis, unele tulburări nevrotice lejere.

IV. CONCLUZII

Extrem de rezumativa trecere în revistă a metodelor expuse de noi în prezentul articol demonstrează importanța exercițiului gimnic în dezvoltarea armonioasă fizică și psihică a omului și în corectarea unor deficiențe și rigidități corporale și psihice. Considerația care i se acordă în prezent în țara noastră educației fizice nu mai e nevoie a fi comentată. În ceea ce privește însă practicarea exercițiului fizic în serviciul corectării deficiențelor psiho-fizice în unitățile sanitare, în raport de investigațiile noastre, ne găsim încă în faza de pionierat. Unele spitale care pun probleme de corectare a unor deficiențe fizice sînt dotate, e drept, cu aparate de gimnastică, bastoane, măciuci, haltere, mingi medicinale etc. și au și profesori de educație fizică sau cel puțin asistente medicale de educație fizică. Acestea însă sînt puține la număr. În ceea ce privește spitalele de neurologie și de psihiatrie, lipsa mijloacelor de educație fizică și a specialistului, în această ramură, se simte într-o foarte mare măsură.

BIBLIOGRAFIE

BERGÈS J. : Les indications de la relaxion chez l'enfant. Revue de neuropsych. inf. et d'hygiène mentale de l'enfance, 1964, pag. 7—8.

IONESCU N. A., MAZILU V. : Creşterea normală şi dezvoltarea armonioasă a corpului. Ed. C.N.E.F.S., Bucureşti, 1968.

IONESCU N. A., MOŢET D. : Corectarea deficienţelor fizice la copiii de vîrstă şcolară. Ed. didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1964.

KLEINSORGE und KLUMBIES : Technik der Relaxation Selbstenspannung, Jena, 1961, (traducere litografiată în româneşte).

MICHAUX L. et collab. : À propos de la rééducation psycho-motrice. La presse médicale, 1964, pag. 51.

MICHAUX L. et collab. : À propos de la rééducation psycho-motrice. La presse médicale, 1964, pag. 52.

MICHAUX L. et collab. : Modifications de la pointe V (pointe au vertex) sur l'électroencéphalogramme d'enfants soumis à la relaxation par la méthode du mouvement passif. Revue de neuropsych. inf. et d'higiène mentale de l'enfance, 1964, pag. 7—8.

PINGUET G. et collab. : Essai clinique de la relaxation chez l'enfant, Revue de neuropsych. inf. et d'hygiène mentale de l'enfance, 1964, pag. 7—8.

ROBĂNESCU N. : Reeducarea neuro-motorie, Ed. medicală, Bucureşti, 1968.

SCHULTZ J. H. : Caiet de exerciţii pentru antrenamentul autogen (traducere litografiată din limba germană).

SCHULTZ J. H. : Antrenamentul autogen (traducere litografiată din limba germană).

I. ALEXANDRESCU : L'exercice gymnique dans l'éducation et la rééducation psycho-motrice

Le développement psycho-moteur par le canal de l'exercice gymnique, a connu une longue application.

Dans notre époque, parallèlement à la clarification de certaines notions d'anatomie et de physiologie, et surtout de psychologie normale et pathologique, la promotion de l'exercice gymnique chez les peuples civilisés, représente une acquisition de la science qui a un triple effet sur l'organisme :

a) morpho-génétique, surtout pour les éléments de l'appareil locomoteur ;

b) physiologique, en principal dans le domaine de la locomotion, mais aussi dans le développement des appareils respiratoire et cardio-vasculaire, ainsi que dans l'activité de la digestion, de la nutrition et de l'excrétion ;

c) psychique, concourant à l'établissement de l'equilibre affectif, au développement de l'intellect et de la volonté, et, surtout è la formation du caractère.

Il existe de nombreux moyens d'utiliser l'exercice gymnique. L'auteur recommande quelques-unes de ces méthodes pour le traitement de certaines maladies neuro-motrices et psychiques.

I. ALEXANDRESCU : Gym Practice in Psychomotric Education and Re-education

The psychomotric development by gym practice has found wide application for a long time now.

Today, when a number of notions of anatomy and psychology have been made clear, especially of normal and pathological psychology, the promotion of gym practice among civilized peoples is a new scientific acquisition. It has good effects on the body

— morphogenetic — for the elements of the locomotory system

— physiological — mainly on locomotion and on the development of the respiratory and cardio-vascular systems, on digestion, nutrition, excretion

— psychic, contributing to the affective equilibrium, on the development of the intellect and will, the shaping of the character.

There are various ways of utilization of gym practice. The author makes recommendation for them in the treatment of neuromotive and psychic diseases.

O VIAȚĂ ÎNCHINATĂ ȘTIINȚEI

PROFESORUL DR. DOCENT ADRIAN N. IONESCU (1904—1972)

O putere de muncă puțin obișnuită, însoțită de o capacitate de sinteză extraordinară, un deosebit simț didactic, întovărășit de o sete de cunoaștere fără margini, o dragoste și o înțelegere pentru copii și tineret, cărora le-a închinat cea mai mare parte a muncii sale, o dăruire inegalabilă pentru afirmarea și ridicarea continuă a Institutului de Educație Fizică și Sport în care și-a desfășurat întreaga sa activitate sînt numai cîteva dintre trăsăturile prin care orice student sau absolvent al acestui institut ar putea caracteriza pe cel ce a fost profesorul dr. docent Adrian N. Ionescu.

Eminentul om de știință s-a născut la 26 august 1904 în comuna Pătroaia, județul Argeș. Atît în primii ani de școală primară, cît și în timpul studiilor în cadrul liceului militar de la Mănăstirea Dealul, Adrian N. Ionescu s-a afirmat ca un element deosebit de bine pregătit, situîndu-se printre elevii premianți ai acestor școli.

Între anii 1924—1930 a urmat cursurile Facultății de medicină din București, paralel cu cele ale Facultății de litere și filozofie și ale Institutului Național de Educație Fizică. În iulie 1930, viitorul om de știință a absolvit Institutul Național de Educație Fizică, în octombrie 1930 devine doctor în medicină și chirurgie, iar în februarie 1932 își susține examenul de licență în litere și filozofie.

Captivat încă de pe băncile facultății de activitatea de educație fizică, profesorul Adrian N. Ionescu desfășoară o muncă deosebit de rodnică atît pe tărîm didactic, cît și științific în cadrul Catedrei de gimnastică medicală. Din toamna anului 1930, fiind licențiat în educație fizică și doctor în medicină, este numit asistent și parcurge în continuare toate treptele ierarhiei didactice universitare, fiind succesiv șef de lucrări (1937), conferențiar (1948) și profesor doctor docent la aceeași catedră, catedra de Cultură fizică medicală, Igienă, Control medical și Asistență medico-sportivă, devenită în ultimii ani catedra de Medicina culturii fizice.

Între anii 1934—1937 își continuă studiile, în specialitatea sa, la cele mai renumite institute din Europa, fiind bursier în Suedia, Franța și Germania. Astfel, în prima perioadă de perfecționare profesională își desfășoară activitatea în Suedia, sub îndrumarea specialiștilor unanim

recunoscuți, prof. Haglund *(Institutul central de gimnastică) și prof.* Nilsonne *(Clinica de ortopedie a Facultății de medicină din Stockholm); în continuare își desăvîrșește pregătirea în Franța (prof.* Dousset) *și Germania (prof.* Scholtz). *În aceeași perioadă, la Hamburg, sub îndrumarea prof.* Knoll *își pregătește și susține lucrarea de doctorat în filozofie, obținînd calificativul* Magna cum laudae.

Profesorul Adrian N. Ionescu a fost preocupat permanent de problemele medicale și de cercetare științifică ale activității de educație fizică și sport. Sentimentul răspunderii ce și-o asumase prin titlurile științifice obținute l-a făcut să transforme adeseori noaptea în zi, să cerceteze, să se instruiască și să instruiască pe alți colaboratori mai tineri dornici să cunoască legile proceselor biologice ale corpului omenesc.

Încercarea de a face un bilanț al activității acestui valoros om de știință este dificilă nu numai datorită numărului de lucrări deosebit de mare (peste 250), dar domeniile în care a cercetat sînt extrem de variate. Studiile de istorie și documentare bibliografică, referatele, rapoartele și comunicările prezentate și îndeosebi lucrările de concepție și sistematizare ne exemplifică munca titanică desfășurată de profesorul Adrian N. Ionescu, o muncă de zi cu zi care nu a cunoscut odihna sărbătorilor și a vacanțelor. Întrucît unele concepții ale sale au rămas călăuzitoare în activitatea medicinei educației fizice și sportive, vom încerca să le prezentăm pe scurt pe cele mai importante.

Profesorul dr. docent Adrian N. Ionescu este considerat, pe drept cuvînt, fondatorul disciplinei „Cultură fizică medicală" deoarece a reușit, în lucrările sale — manuale, cursuri, comunicări —, nu numai să analizeze, tehnic și metodic, mijloacele acestei discipline (gimnastica medicală și masajul), dar fundamentează teoretic și demonstrează practic aplicativitatea acestora.

În concepția sa, cultura fizică medicală constă din folosirea gimnasticii medicale, a masajului, precum și a altor mijloace ajutătoare și asociate, în scop profilactic și terapeutic. Aplicațiile culturii fizice medicale — profilactice, corective și terapeutice — întregesc scopul educației fizice și sportului întrucît extind practicarea exercițiilor fizice către întreaga populație a țării.

„Trebuie să acordăm mai multă atenție, pricepere și răbdare în aplicarea corectă a mijloacelor și metodelor de educare și îngrijire pentru asigurarea creșterii normale și dezvoltării armonioase, pentru a preveni, corecta și trata tulburările și deficiențele care apar în timpul evoluției fizice și psihice a copiilor și tineretului nostru", *susține prof. Adrian N. Ionescu într-una dintre cele mai importante lucrări ale sale.**)

În acest fel, ilustrul profesor deosebește categorii mari de persoane care nu pot practica exercițiile fizice în cadrul educației fizice și sportului, dar care pot beneficia de acțiunea binefăcătoare a exercițiului fizic, respectînd unele reguli tehnico-metodice. Numeroase lucrări atestă această preocupare deosebită pentru dezvoltarea laturii profilactice a culturii fizice medicale. Astfel, lucrarea : „Cultura fizică a mamei și copilului mic" ... „redactată pe înțelesul tuturor, dar păstrînd toate elementele esențiale pentru lămurirea problemelor, cuprinde date științifice, tehnice

*) Adrian N. Ionescu, Virgil Mazilu : Creșterea normală și dezvoltarea armonioasă a corpului, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.

și metodice, cele mai utile pentru aplicarea în practică a regimului de cultură fizică al mamei și copilului mic.**)

Totodată,... „prin cultură fizică medicală urmărim să prelungim tinerețea și maturitatea, să întreținem vigoarea și rezistența și să ne împotrivim tendinței spre involuție a organismului. Prevenirea îmbătrînirii prezintă importanță în primul rînd pentru cei care îmbătrînesc. Pe aceștia vrem să-i facem să părăsească atitudinea de așteptare și de neîncredere, să-i mobilizăm, să-i scoatem din pasivitate, să-i încadrăm în categoria celor care luptă pentru prelungirea vieții în condiții de sănătate și prosperitate".***)

În acest fel, fiecare categorie de cetățeni, încadrată în sfera aplicațiilor profilactice — copilul mic, femeia în situații biologice speciale determinate de maternitate, oamenii în vîrstă — este studiată sub aspect fiziologic, biologic și pedagogic, adevărate studii monografice, concretizate sub forma unor valoroase lucrări.

Aplicațiile terapeutice constituie o parte la fel de mult cercetată. În această sferă au fost încadrați bolnavii și convalescenții, precum și deficienții care, din cauza situației lor speciale, nu pot practica exerciții fizice decît sub controlul și observația continuă a medicului specialist.

În domeniul terapeutic, medicina poate rezolva tratamentul propriu-zis prin mijloace chirurgicale, ortopedice sau medicamentoase, exercițiul fizic fiind în această situație subordonat strict indicațiilor și contraindicațiilor medicale. În schimb, pentru corectarea deficiențelor fizice și recuperarea convalescenților, medicina nu dispune de mijloace specifice, proprii. Cultura fizică medicală, folosind corespunzător exercițiul fizic, poate preveni, corecta și recupera deficiențele fizice organice și psihice.

În întreaga sa activitate, profesorul Adrian N. Ionescu a pornit de la analiza și compararea aspectului normal al formei și funcțiilor organelor, aparatelor și sistemelor cu cele deformate sau numai tulburate. Astfel, a făcut o serie de cercetări în legătură cu atitudinea normală, corectă, a corpului, concepțiile sale fiind sintetizate într-o lucrare deosebit de documentată : „Despre atitudinea corectă a corpului". *Definirea atitudinii, ca funcție a aparatului de susținere și mișcare, ajută la înțelegerea mecanismelor de formare, educare și desăvîrșire a acestei funcții în perioada de creștere. Studiile sale limpezesc confuziile, completează lipsurile din noțiunile de atitudine normală și atitudini deficiente. Prin cercetările efectuate direct pe elevi — în școlile de toate gradele — Adrian N. Ionescu a stabilit nu numai raportul numeric al diferitelor deficiențe fizice, dar și diferențele reale dintre atitudinile deficiente și deficiențele fizice ; prin îndrumarea directă a executării exercițiilor fizice demonstrează eficacitatea măsurilor de prevenire și corectare a deficiențelor fizice. În acest sens, profesorul Ionescu spunea :* „Problema formării și dezvoltării atitudinii normale, precum și a prevenirii și corectării atitudinii deficiente poate fi soluționată în școală, în familie sau pe locul de producție. Dar această muncă nu este ușoară ; greutăți mari apar

---

**) Adrian N. Ionescu : Cultura fizică medicală a mamei și copilului mic, Ed. C.N.E.F.S., București, 1969.

***) Adrian N. Ionescu : Cultura fizică pentru cei vîrstnici, Ed. U.C.F.S., București, 1965.

chiar de la început, în legătură cu definirea atitudinii normale şi a atitudinilor deficiente, cu precizarea diagnosticului diferenţial dintre atitudinile deficiente şi deformaţiile incipiente ale corpului, cu aplicarea mijloacelor de prevenire a atitudinilor deficiente şi mai ales de tratare a lor prin exerciţii fizice corective".****)

Studierea aprofundată a deficienţelor fizice, organice şi psihice, ca şi indicaţiile corective au făcut ca profesorul Adrian N. Ionescu să fie recunoscut şi stimat de educatori şi părinţi ca primul specialist al ţării în acest domeniu.

În continuare, profesorul spunea: „Experienţa ne-a dovedit că efectele culturii fizice medicale se produc mai repede şi sînt mai durabile dacă mijloacele sale se aplică metodic şi se adresează în mod raţional cu alţi factori care le întregesc acţiunea. Asocierea mijloacelor şi metodelor de corectare a deficienţelor în cadrul unei acţiuni complexe, iniţiată la timp şi continuată cu perseverenţă, ne va asigura întotdeauna rezultate bune. Această acţiune va avea şi mai multe şanse de succes atunci cînd nu numai medicii şi profesorii de educaţie fizică, ci toţi educatorii, părinţii şi deficienţii înşişi vor contribui la prevenirea şi corectarea deficienţelor".

Manualele şi cursurile sale, pe care absolvenţii Institutului de Educaţie Fizică şi Sport le-au parcurs sînt clar exprimate, cu un stil simplu, uşor de înţeles, dar cu o ridicată valoare ştiinţifică, mereu completate cu contribuţii originale sau ultimele noutăţi apărute în literatura de specialitate.

★

Prezent şi deosebit de activ la consfătuiri, conferinţe şi congrese desfăşurate în ţară şi străinătate, profesorul dr. docent Adrian N. Ionescu a făcut cunoscute lumii ştiinţifice internaţionale lucrările şcolii româneşti din domeniul medicinii educaţiei fizice şi sportului.

Preocupat de problemele medicale ale activităţii sportive, făcînd numeroase cercetări pe teren cu privire la creşterea şi dezvoltarea fizică armonioasă, Adrian N. Ionescu a stabilit un indice de proporţionalitate, care îi poartă numele, de o importantă valoare în orientarea şi selecţia sportivă.

Desfăşurîndu-şi întreaga activitate într-o instituţie în care se definesc şi se cercetează aspectele multiple ivite în educaţie fizică şi în ceea ce priveşte activitatea sportivă, profesorul Adrian N. Ionescu a încercat să unească preocupările medicale din aceste domenii conturînd scopul şi sarcinile unei noi ramuri a medicinii : Medicina culturii fizice.

„Medicina culturii fizice are drept scop să contribuie la fundamentarea ştiinţifică a culturii fizice şi la soluţionarea problemelor medicale ce se ivesc în cele trei sectoare ale acesteia : educaţia fizică, sportul şi cultura fizică medicală".*****)

Întrucît la baza oricărei activităţi de educaţie fizică, sportivă sau de corectare şi recuperare a deficienţilor, bolnavilor şi convalescenţilor stă exerciţiul fizic, Adrian N. Ionescu susţine că nu se poate vorbi de o

****) Adrian N. Ionescu : Despre atitudinea corectă a corpului, Ed. U.C.F.S., Bucureşti, 1961.

*****) Adrian N. Ionescu : Medicina culturii fizice, Ed. didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1966.

*fundamentare științifică decît după ce au fost studiate și cercetate temeinic influențele pe care exercițiile fizice le au asupra organismului. Deși a încercat chiar din primii ani ai activității sale să sistematizeze aceste efecte******), a reușit abia în ultimele lucrări de concepție să sistematizeze și să grupeze efectele acestora. Această împărțire, fără să îndepărteze pe cele anterioare, deosebește* efectele individuale *(rezultate la cei ce practică exercițiul fizic în mod metodic și susținut)* și efectele colective *(răsfrîngerea efectelor individuale asupra grupului social) apărute în urma practicării exercițiilor fizice.*

În ceea ce privește rezolvarea problemelor medicale ale celor trei sectoare, acestea nu se pot obține decît printr-o colaborare perfectă dintre medic și profesorul de educație fizică sau antrenor. Numai în acest fel în școală se vor alcătui grupe omogene de elevi din punct de vedere somatic și funcțional și se rezolvă una dintre cele mai dificile probleme ale educației fizice școlare — scutirile medicale.

În activitatea sportivă, prin examene medicale, repetate periodic, medicul trebuie să controleze adaptarea la efort, să stabilească pentru fiecare sportiv gradul de antrenament, pregătirea fizică și forma sportivă, să surprindă cele mai discrete forme de oboseală patologică. În concepția profesorului Adrian N. Ionescu, controlul medico-sportiv era considerat un fel de expertiză a valorii fizice actuale și potențiale a celor ce doresc să practice exercițiile fizice.

Nu putem să nu amintim și de strădaniile pentru înființarea Societății medicale de educație fizică și a Secției de medicină a culturii fizice din cadrul Uniunii Societăților Științelor Medicale contribuind continuu la ridicare nivelului acestei secții prin rapoarte, referate și comunicări.

De asemenea, rămîne un exemplu demn de urmat pentru munca depusă în domeniul documentării și al informării bibliografice, realizînd, ceea ce puțini profesori au făcut, să-și prezinte critic propriile sale lucrări, ca o acțiune dificilă... „mai ales atunci cînd ne străduim să evităm elementele subiective"*******). *Dorind să informeze cît mai bine pe colaboratorii din catedra pe care a condus-o în mod strălucit, profesorul Adrian N. Ionescu prezenta scurte rezumate ale lucrărilor de specialitate studiate în diferite publicații, întocmind pentru catedră un fișier documentar de o deosebită valoare. Totodată, participă activ la acțiunea de documentare și informare bibliografică din țară și de peste hotare, participînd la Congresul de documentare și bibliografie ținut la Leipzig în anul 1962, cu ocazia căruia a fost ales membru al Comisiei Internaționale de Documentare, Informare și Bibliografie în medicina sportivă.*

În ultimii ani ai vieții, bogatei activități didactice, de cercetare și informare i s-a adăugat și conducerea doctoratului în Medicina culturii fizice, ceea ce a încununat cu mult succes activitatea științifică de mare prestigiu a celui ce a fost profesorul dr. docent Adrian N. Ionescu.

******) Adrian N. Ionescu : Efectele exercițiului fizic, Ed. O.N.E.F. București, 1933.

*******) Adrian N. Ionescu : După treizeci și cinci de ani, București, 1966.

Lector Cristina Ionescu-Fozza
Doctorand în Medicina culturii fizice

Prof. GHEORGHE CONDOVICI
Antrenor Clubul Dinamo — Bucureşti
Lector OCTAVIAN UNGUREANU
Universitatea Al. I. Cuza-Iaşi

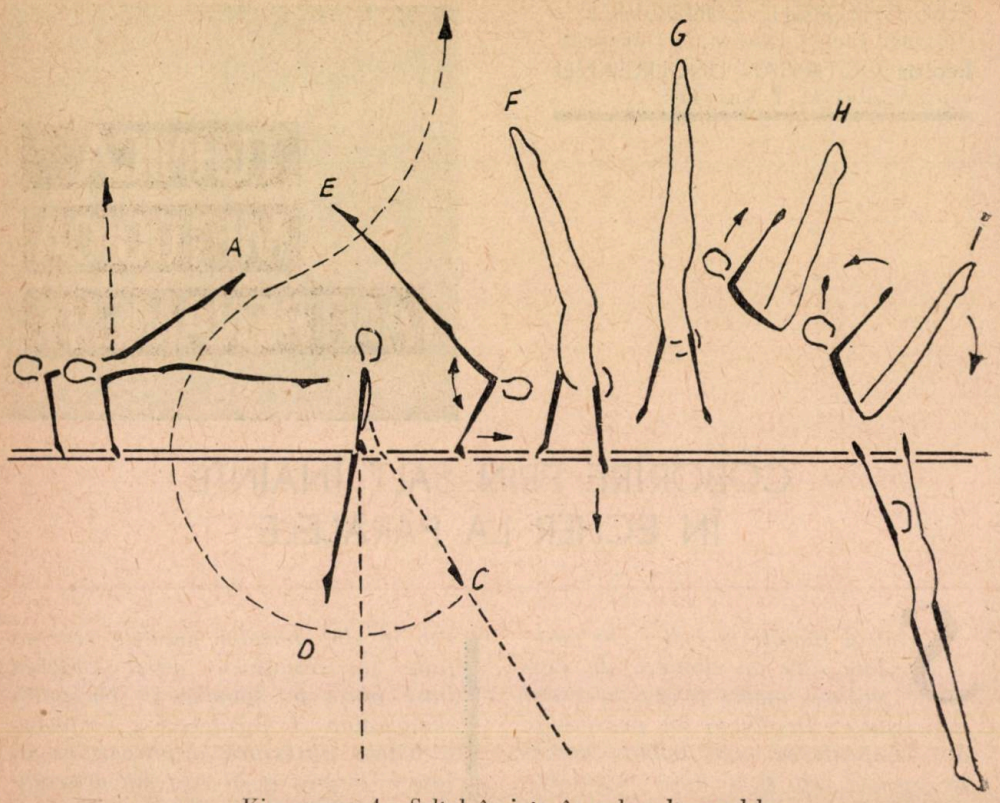
TEHNICĂ
METODICĂ
ANTRENAMENT

COBORÎRE PRIN SALT ÎNAINTE ÎN ECHER LA PARALELE

Saltul înainte în echer, la paralele este un element de dificultate medie foarte accesibil gimnaştilor. Învăţarea lui presupune atît cunoaşterea unui balans corect în sprijin, cît şi a unor elemente acrobatice înrudite ca structură cum sînt : saltul înainte de pe trambulina elastică şi semielastică, saltul înainte din alergare, la sol, saltul înainte în echer la plasa elastică. Însuşirea prealabilă a acestor elemente favorizează desfăşurarea procesului de învăţare, accelerînd dobîndirea unei bune orientări în spaţiu şi a coordonării acţiunilor necesare realizării coborîrii prin salt înainte la paralele.

TEHNICA DE EXECUŢIE

După terminarea balansului înainte cu trunchiul ieşit dintre braţe (kinograma 1 poziţia—A), la balans înapoi picioarele cad înaintea bazinului şi trunchiului, producînd o extensie în articulaţia coxo-femurală (kinograma 1 poziţia—B). Cînd acestea au ajuns aproximativ la 30° sub nivelul barelor paralele sînt oprite favorizîndu-se astfel căderea între braţe a spatelui şi bazinului (kinograma 1 poziţia—C). Urmează o bătaie puternică a picioarelor în jos — înapoi şi în sus, din articulaţia coxo-femurală (kinograma 1); cea mai mare intensitate a bătăii fiind în porţiunea C—D. Această acţiune face ca barele paralele să fie încărcate puternic de greutatea corpului şi apoi, prin reacţia lor de răspuns, care se suprapune pe efectul bătăii picioarelor, va imprima corpului o mişcare ascensională (G). Datorită balansului puternic, umerii sînt duşi uşor înaintea verticalei sprijinului (E). Cînd picioarele în mişcarea lor ascensională au ajuns aproape de poziţia stînd pe mîini (F) se deschide puternic unghiul a format de braţe şi trunchi (G), continuîndu-se această acţiune cu întinderea din articulaţia scapulo-humerală. Astfel, mişcarea ascensională a corpului este amplificată realizîndu-se desprinderea de pe bare — zborul — pe verticală în sus (G). În tot acest timp, capul este ţinut în pozi-



Kinograma 1 : Saltul înainte în echer la paralele.

ţie normală. Se face apoi o închidere puternică a trunchiului pe picioare (H), acţiune ce ajută la rotarea corpului, continuată cu o deschidere (extensie) în articulaţia coxofemurală (I.J). Pentru a realiza ieşirea dintre barele paralele ale aparatului, încă de la bătaia cu picioarele, gimnastul tinde să ducă greutatea corpului cu preponderenţă înspre braţul din partea coborîrii. Trimiterea corpului în afara barelor se realizează în momentul finalizării întinderii din articulaţia scapulo-humerală, cînd braţul din partea opusă coborîrii împinge mai puternic bara, obţinîndu-se astfel o deviere în lateral a traiectoriei mişcării corpului.

În figura 1 se poate remarca foarte uşor poziţia axei scapulo-humerale în stînd pe mîini (h1 şi h2 reprezintă nivelul umerilor în două momente diferite). În final, întinderea

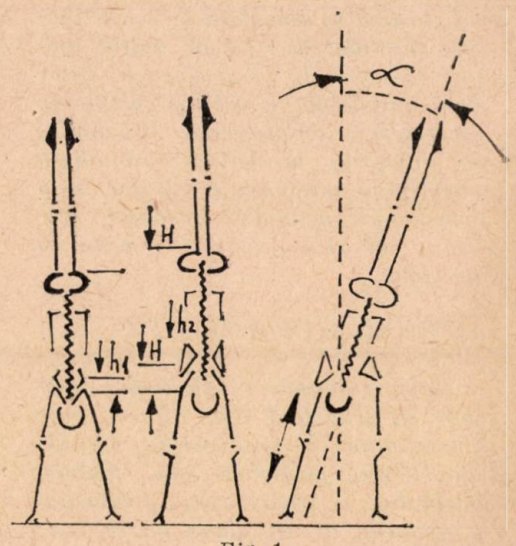
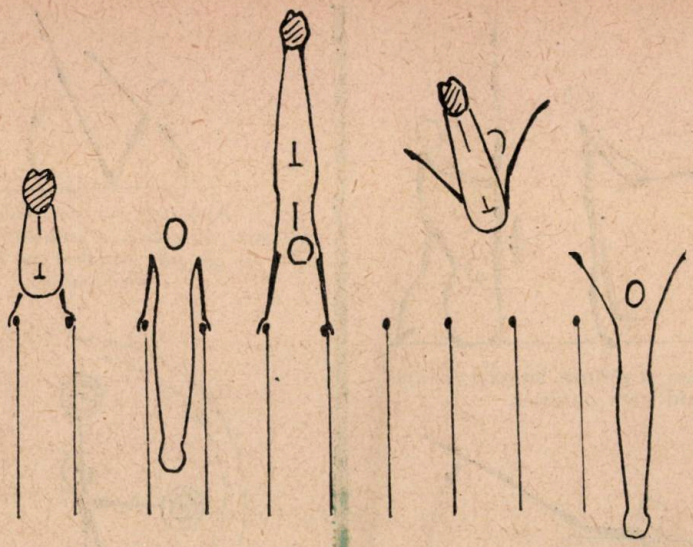


Fig. 1

din articulaţia scapulo-humerală va avea ca efect înălţarea corpului cu distanţa H.



Kinograma 2

Unghiul α reprezintă devierea în lateral a mişcării corpului datorită impulsiei mai puternice cu un braţ.

În continuare este prezentată o kinogramă în plan frontal a saltului înainte unde se poate remarca atît ducerea greutăţii pe un braţ, cît şi ieşirea dintre barele aparatului (kinograma 2).

II. SUCCESIUNEA METODICĂ A ÎNVĂŢĂRII MIŞCĂRII

a. Exerciţii pregătitoare.

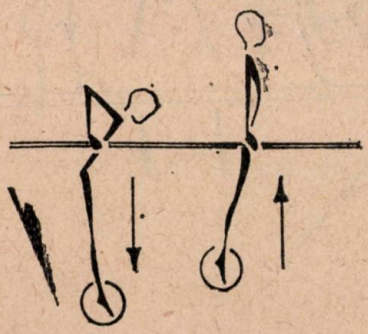


Fig. 2. Flotări (îndoiri şi întinderi de braţe) în sprijin la paralele.

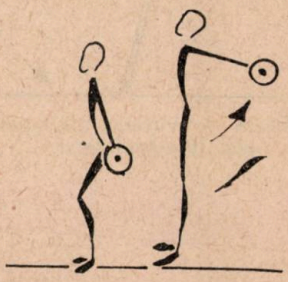


Fig. 3. Mişcări de retroducţie cu haltera de 15—20 kg.

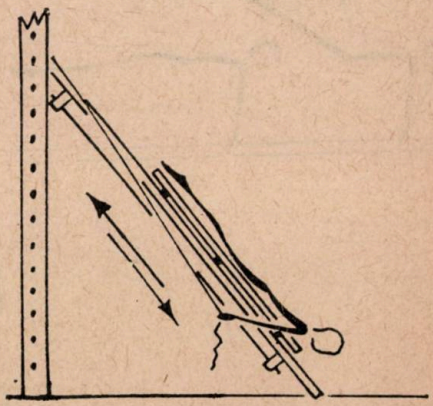


Fig. 4. Mişcări de anteducţie şi elevaţie folosind căruciorul pe plan înclinat.

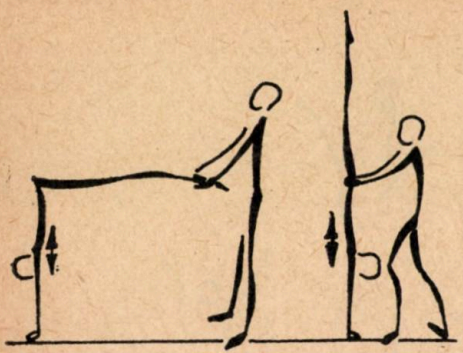


Fig. 5. Întinderi și sărituri laterale cu ajutorul unui partener.

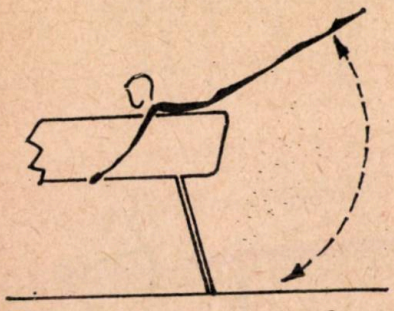


Fig. 6. Spate — ridicarea picioarelor înapoi, trunchiul fixat.

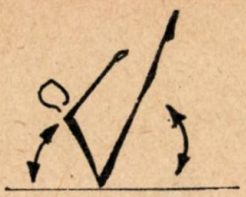


Fig. 7. Abdomen — din culcat pe spate ridicarea simultană a trunchiului și picioarelor de pe sol, atingînd cu brațele vîrful picioarelor.

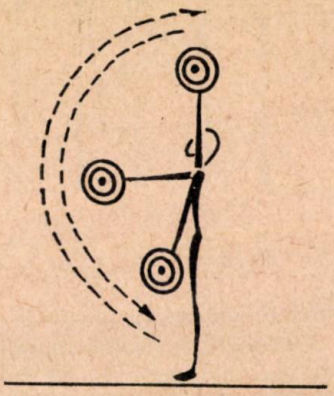
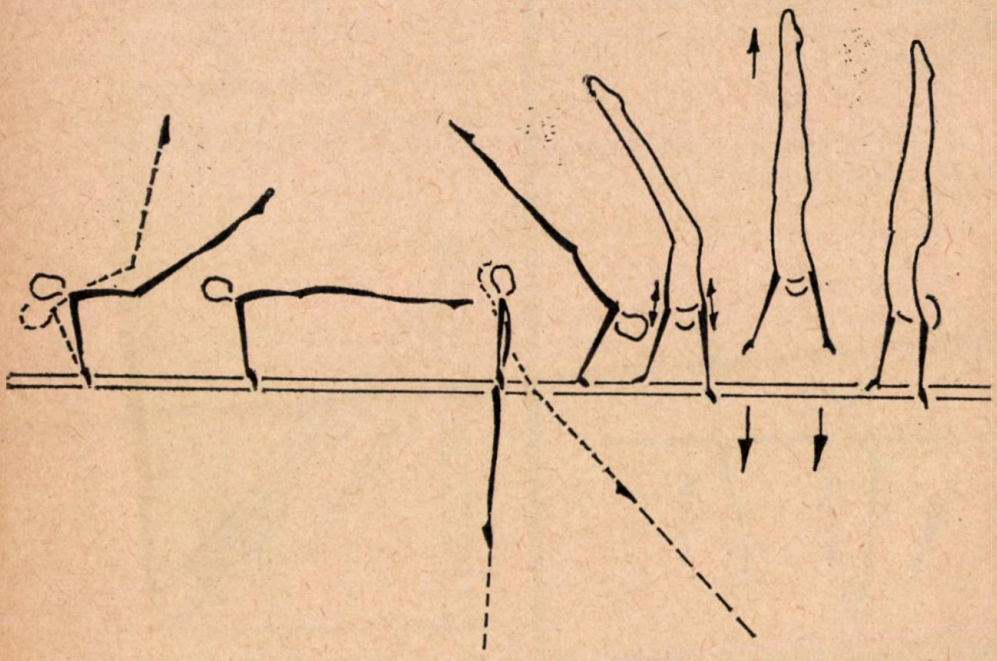


Fig. 8. Mișcări de anteducție și elevație cu haltera.



Kinograma 3

b. Exerciții ajutătoare.

— În sprijin la paralele, balansuri cu trunchiul ieșit înainte mult dintre brațe, schițîndu-se trimiterea picioarelor în jos, înaintea spatelui și bazinului, iar după căderea acestora între brațe, bătaie puternică cu picioarele în jos, înapoi și în sus.

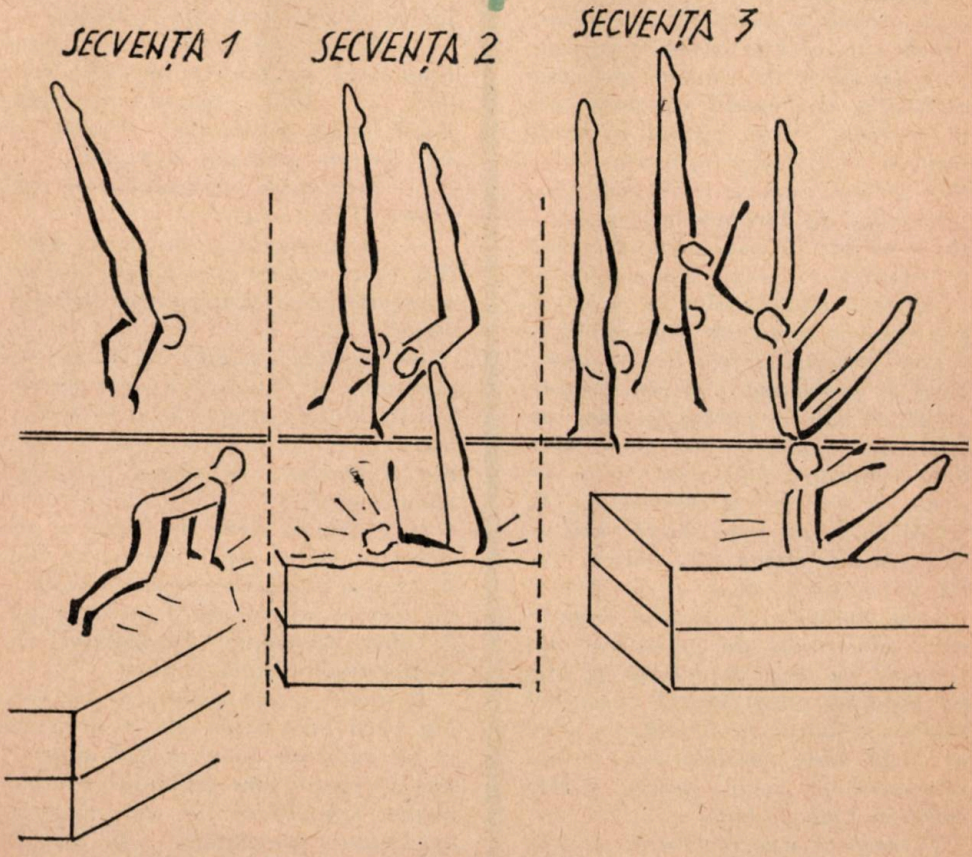
— Balans în sprijin la paralele și acțiune de desprindere prin întinderea din articulația scapulo-humerală, cu părăsirea prizelor și reapucare (kinograma 3).

— Balans, acțiune pentru salt și săritură laterală de pe aparat pe mai multe saltele așezate pînă la nivelul barelor. Kinograma 4 reproduce în secvența 1 aterizarea executantului pe saltele în lateral, pe brațe și picioare, secvențele 2 și 3 reproducînd posibilitățile de aterizare a executantului după închiderea trunchiului pe picioare.

— Executarea saltului înainte, cu și fără ajutor sau asigurare.

Copiii vor învăța la început saltul înainte la capătul barelor paralele și abia după aceea își însușesc acțiunea de ieșire dintre bare.

Cînd gimnastul ajunge să execute singur saltul înainte, pentru a ne întări convingerea că nu va lovi bara paralelă către care coboară și totodată pentru a-i mări încrederea în forțele proprii, se va lega de capătul barei înspre care se face coborîrea o sfoară, întinsă în prelungirea barei. Gimnastul va executa saltul ina-



Kinograma 4

inte la capătul barelor astfel că, într-o eventuală dereglare a acțiunilor, nu va cădea pe barele de lemn, ci pe această sfoară care va ceda ușor.

III. AJUTORUL ȘI ASIGURAREA

După parcurgerea completă a întregii game de exerciții, gimnastul poate să treacă la executarea saltului înainte cu ajutorul antrenorului sau asigurîndu-i-se la aterizare saltele moi. Momentul de trecere de la o formă la alta trebuie pregătit temeinic. În acest fel, se va evita lungirea perioadei de învățare datorită lovirii sau accidentării gimnastului de barele aparatului. Urmînd o gradare precisă în învățare, cu revenire ori de cîte ori este cazul la acțiunile care au slăbit din intensitate, prin efectuarea de mișcări ajutătoare sau pregătitoare, vom realiza o fixare trainică a acțiunilor necesare executării acestui element. Conștientizarea procesului de învățare este un factor hotărîtor în realizarea ulterioară a variantelor acestui element.

Ajutorul antrenorului se referă în principal la scoaterea gimnastului în timpul zborului dintre barele aparatului și protejarea aterizării. Antrenorul se află în partea în care coboară gimnastul, cu un umăr către bara paralelă și fața orientată pe direcția de aterizare a gimnastului. El apucă cu brațul opus barei paralele, cu priza din înainte spre înapoi, brațul gimnastului, chiar de lîngă articulația pumnului. În timpul desprinderii gimnastului de pe aparat antrenorul va trage în lateral de brațul acestuia, priza inversă permițînd rotarea nestingherită în salt. Cu mîna de lîngă bara paralelă va sprijini gimnastul din spate, pentru a rota corect și a ateriza bine.

O variantă a acestei forme de ajutor constă în aceea că, după ce gimnastul a fost scos dintre barele paralele, cel care ajută îi eliberează brațul și diminuează șocul de la aterizare prin susținerea executantului cu ambele mîini de mijloc. Kinograma 5 reproduce pozițiile și modul în care intervine antrenorul în timpul executării saltului.

IV. GREȘELI ȘI CORECTAREA LOR

— Nu se efectuează acțiunea de trimitere în jos a picioarelor după terminarea balansului înainte.

— Bătaia picioarelor este prea scurtă, saltul nu are înălțime și se face cu deplasare către înapoi.

— Bătaia picioarelor se face tîrziu după trecerea verticalei, umerii sînt împinși mult înainte, saltul fiind jos și cu deplasare către înainte.

— Nu se realizează suprapunerea împingerii cu brațele și întinderea din articulația scapulo-humerală, după bătaia picioarelor. Zborul în salt lipsește total sau este mic.

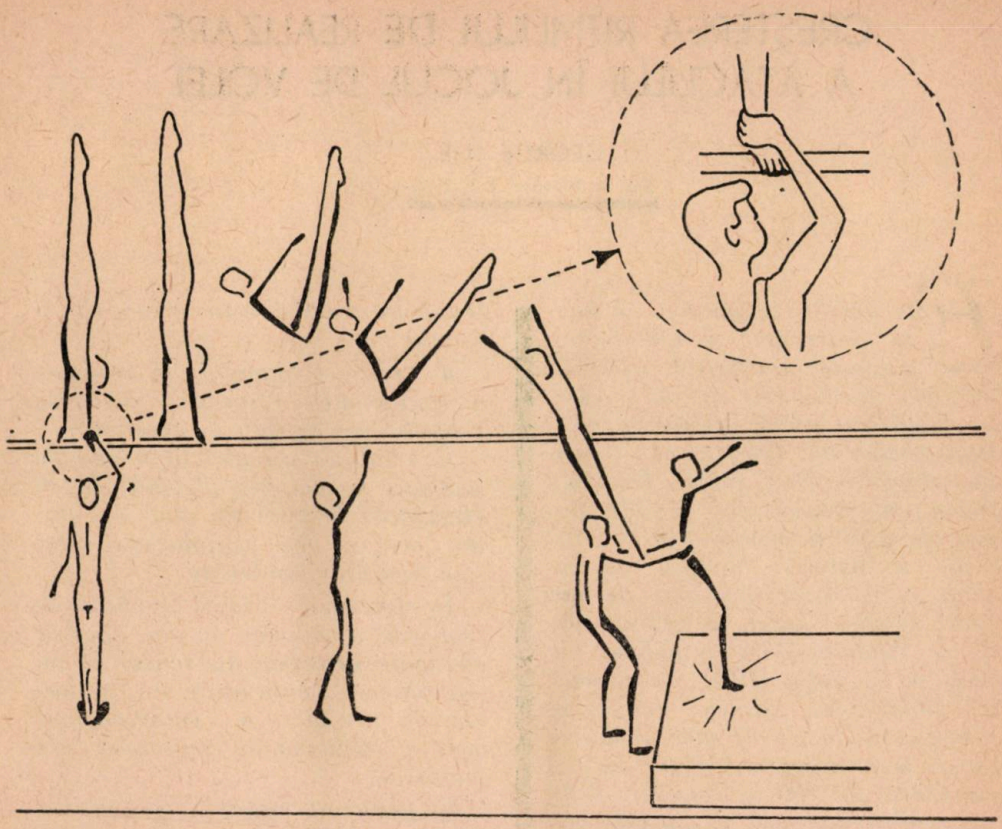
— Închiderea trunchiului pe picioare se face lent.

— Nesiguranța la aterizare datorită unor acțiuni incomplete sau în momente necorespunzătoare tehnicii mișcării.

— Acțiunea scurtă, de bătaie cu picioarele și împingerea prea devreme cu brațele, urmat de o închidere lentă în echer are ca efect aterizarea gimnastului cu corpul mult înclinat înapoi.

— Acțiunea tîrzie de bătaie a picioarelor cu o slabă împingere din brațe și o deschidere lentă a unghiului format de trunchi și picioare are ca efect aterizarea gimnastului cu corpul mult înclinat înainte.

În toate aceste cazuri, se va stabili dacă este vorba de o greșeală ce se datorește unor lipsuri motrice sau de coordonare acționînd selectiv pentru remedierea lor, cu ajutorul exercițiilor pregătitoare sau ajutătoare.



Kinograma 5

V. VARIANTE

Ca variante ale acestui element amintim :

— Salt înainte din sprijin în sprijin.

— Salt înainte cu întoarcere 180° sau 360° (înşurabarea poate fi făcută în afară sau spre înăuntru, către barele paralele).

— Dublu salt înainte.

În Codul de punctaj al FIG, saltul înainte în echer este cotat ca element de dificultate „B", iar variantele amintite mai sus sînt cotate elemente de dificultate „C".

O. UNGUREANU, GH. CONDOVICI : Descente par saut en avant en equerre aux barres parallèles

L'article traite un problème de technique et de méthodologie pour l'apprentissage d'un élément de difficulté moyenne : descente par seut en avant en equerre aux barres parallèles. La qualité de l'auteur est celle d'exposer clairement les phases nécéssaires pour l'apprentissage correct de cet élément par les gymnastes d'élite. Nous y trouvons aussi des exercices adjuvants et leur succéssion dans la méthodologie de l'apprentissage du mouvement.

O. UNGUREANU, GH. CONDOVICI : Climbing Down by Special Forward Jump from the Parallel Bars

The authors describe the techniques and practice of an average difficulty element, the climbing down by special forward jump from the parallel bars. It is a clear presentation of the phases to be followed in order that performance gymnasts can correctly do it. Practical successive exercises are added to the theoretical presentation.

CREŞTEREA RITMULUI DE REALIZARE A ATACULUI ÎN JOCUL DE VOLEI

GEORGE ILIE
Şef de lucrări I.E.F.S

Este unanim recunoscut că lupta dintre atac şi apărare reprezintă conţinutul jocului de volei, succesiunea rapidă a acestor laturi ale jocului ducînd la spectaculozitatea lui. Dacă în alte jocuri de echipă (baschet, fotbal, handbal, rugby), în timpul unei partide, fazele de atac şi apărare sînt numeroase şi datorită limitării lor în timp, în volei, acestea sînt de ordinul sutelor. Astfel, la ultima ediţie a Campionatelor mondiale de volei de la Sofia (1970), în meciurile hotărîtoare pentru stabilirea campioanei, fazele de atac realizate numai la primirea serviciului au depăşit cifra de 300, şi respectiv 350.

La nivel naţional, în jocurile celor mai valoroase echipe, care s-au terminat numai în 4 seturi fiecare, totalul combinaţiilor în atac efectuate la primirea serviciului au depăşit cifra de 200.

Dat fiind numărul deosebit de mare al acestor combinaţii, este de înţeles atenţia deosebită pe care o acordă antrenorii în pregătirea cît mai judicioasă a realizării cu eficienţă crescută a combinaţiilor în atac la primirea serviciului. Această preocupare creşte mai ales în ultimul timp, cînd în sprijinul apărării au venit modificările regulamentului privind efectuarea blocajului cu treţerea mîinilor peste plasă. În acest context se înscrie şi creşterea taliei medii a jucătorilor.

Din observaţiile noastre rezultă că pentru realizarea unei creşteri a eficienţei atacului, antrenorii se orientează în două direcţii principale şi anume :

a. creşterea ritmului de realizare a combinaţiei, respectiv reducerea timpului de execuţie a acesteia ;

b. creşterea variaţiei în modul de realizare a atacului, plecînd de la efectuarea loviturii de atac din prima pasă şi pînă la folosirea celor mai complexe combinaţii.

În domeniul variaţiei modului de realizare a atacului nu au apărut elemente deosebite, în sensul că nu am observat decît unele noi în forma de executare a combinaţiilor, acestea rămînînd în continuare cele cunoscute.

În prezentul articol ne-am propus să ne ocupăm de aspectele privind creşterea ritmului de realizare a combinaţiilor la primirea serviciului. Ne-am oprit asupra acestor combinaţii tactice deoarece ele sînt influenţate mai puţin de acţiunile adversarului decît combinaţiile la preluare din atacul advers. În primul caz, adversarul are la dispoziţie un singur mijloc de influenţare — serviciul.

Apreciem că rezultatele şi concluziile observaţiilor şi înregistrărilor noastre pot avea un caracter generalizator deoarece ele sînt făcute la turneul final al ultimelor campionate mondiale, desfăşurate la Sofia şi la echipe din prima divizie a campionatului naţional. Ne referim deci la aspectele constatate la cele mai valoroase echipe din lume şi respectiv din ţara noastră.

În scopul cunoașterii și aprofundării elementelor care au apărut privind creșterea ritmului de realizare a combinațiilor, am făcut unele înregistrări ale timpului afectat atacului la un număr de 10 meciuri și 76 de seturi — echipă. Înregistrarea s-a făcut din momentul loviri mingii la preluarea din serviciu, pînă la efectuarea loviturii de atac. Pentru început am făcut și înregistrări ale timpului scurs de la ridicare pînă la lovitura de atac. După aprecierea noastră, această formă de înregistrare nu este suficient de concludentă deoarece nu exprimă tot intervalul de timp în care mingea se află în posesia echipei care atacă și nici nu oferă prilejul aprecierii tuturor posibilităților de reducere a timpului de atac. De asemenea, am înregistrat jucătorul care a atacat, din cîte lovituri a fost combinația realizată de echipă, dacă aceasta a dus la cîștigarea serviciului sau la obținerea unui punct de către echipa adversă.

Fără a avea pretenția că succesul este obținut numai datorită atacului și cu atît mai puțin numai combinațiilor la preluarea din serviciu, conștienți că fără o apărare bună și fără o pregătire corespunzătoare nu poate fi vorba de victorie, socotim că obiectul cercetării noastre își aduce o modestă contribuție la realizarea scopului final al jocului. Susținem aceasta gîndindu-ne la faptul că orice combinație la primirea serviciului nereușită, în sensul ratării ei (atac în plasă, afară), înseamnă punct pentru adversar. Dacă la acestea mai adăugăm 1—2 preluări greșite din serviciu, situații inerente într-un set, ne dăm seama de importanța reușitei combinațiilor la primirea serviciului.

Este semnificativ faptul că, așa cum rezultă din înregistrările noastre, echipa R.D.G. — campioană mondială în 1970 — realizează cele mai puține combinații nereușite în cele mai dificile jocuri. Astfel, în meciul cu Japonia, deși a pierdut meciul, a greșit la primirea serviciului numai 14 atacuri față de cele 19 atacuri greșite ale japonezilor, iar în meciul cu echipa bulgară, numai 21 de atacuri față de 24 ale adversarilor, media pe set a combinațiilor la primirea serviciului greșit fiind cea mai scăzută, adică 3—4 combinații nereușite. Cît privește acest aspect, la echipele noastre observăm aceleași caracteristici, media combinațiilor greșite la serviciu pe set variind între 4—5 combinații nereușite. Prin combinații nereușite le înțelegem pe acelea în care atacantul greșește și faza de joc se termină cu punct pentru adversar.

Cum este și normal, raportul dintre combinațiile reușite și nereușite în cadrul unui set exprimă, de obicei, eficiența atacului. Apreciem combinația la preluare reușită aceea prin care se finalizează acțiunea de atac. Astfel, în seturile III și IV ale meciului R.D.G. — Japonia, cîștigate de echipa R.D.G., acest raport atinge valori mari : $\frac{16}{1}$ *și, respectiv,* $\frac{16}{2}$ *, pe cînd la japonezi acesta atinge numai* $\frac{19}{5}$ *și, respectiv,* $\frac{18}{3}$ *, iar în setul imediat următor, cîștigat de echipa Japoniei, rolurile să se inverseze, raportul fiind* $\frac{13}{2}$ *la echipa R.D.G. și nici o combinație greșită, 18 reușite la japonezi. Aceeași situație se constată și în meciul Polonia—U.R.S.S., în ultimele 3 seturi ale meciului R.D.G.—Bulgaria, iar în campionatul nostru, în meciurile I.E.F.S.—Steaua, Dinamo—Rapid, Universitatea Cluj—Universitatea Craiova din campionatul trecut.*

Revenind la ideea principală, vom trece în revistă principalele aspecte ale reducerii timpului de atac. Astfel, putem menționa ca o formă foarte eficientă, dar din păcate puțin folosită, realizarea combinațiilor cu pasă directă sau mai precis spus a atacului din prima pasă. Așa cum este normal, acest atac îl finalizează ridicătorii. În acest sens, putem prezenta exemplul jucătorilor Nekota, Stamate, Kavov. În țara noastră, o grijă mai mare pentru aceste atacuri manifestă echipele Steaua și Rapid, urmate de Dinamo și I.E.F.S. Numărul lor foarte redus, circa unul în fiecare set, față de eficiența lor crescută (aproape toate reușite), ne duce la concluzia necesității exersării și folosirii mai frecvente a acestui atac. Acest mod de realizare a atacului scurtează timpul execuției cu circa 50 la sută față de o combinație cu 3 lovituri, ceea ce reduce simțitor posibilitatea organizării și realizării apărării. După cum rezultă din înregistrări, o combinație din prima pasă durează între 1,4 sec și 2 sec, față de 2,5 — 3,6 sec cît necesită un atac cu 3 lovituri.

Din înregistrările și observațiile făcute se constată că o combinație tactică în atac, realizată într-un ritm normal, se poate executa în 2—3 secunde. De fapt, la majoritatea echipelor, acestea sînt cele mai numeroase (50—80 la sută). O excepție o constituie echipele U.R.S.S. și R.D.G. la care atacurile înscrise în limitele de timp menționate nu reprezintă decît 20—50 la sută din totalul atacurilor la primirea serviciului dintr-un set. O altă excepție, dar în celălalt sens, o prezintă echipele Bulgariei și Steaua, la care s-au înregistrat seturi unde combinațiile la preluarea din serviciu ating 90 la sută din totalul acestora.

O combinație realizată în mai puțin de 2 sec îmbracă deja caracterul unui atac rapid și sînt destul de rare cazurile cînd la aceste atacuri se reușește executarea unui blocaj în grup. Ele reflectă nu numai o viteză crescută a atacului, dar și jocul combinativ desfășurat de echipa respectivă. Echipe caracterizate de preocuparea reducerii ritmului de atac sînt echipele Japoniei și Bulgariei care au realizat cele mai numeroase atacuri sub 2 sec, echipa Japoniei ajungînd pînă la 40 la sută într-un set. Sînt echipe — R.D.G., U.R.S.S., Polonia — la care atacurile sub 2 sec constituie o excepție, în schimb abundă atacurile ce durează 3 sec și mai mult. În țara noastră, echipa care realizează cele mai multe atacuri la preluarea serviciului sub 2 sec se dovedește echipa Dinamo care, deși are în formație jucători cu talie înaltă (Codoi, Dumănoiu, Udișteanu, Schreiber), ajunge pînă la 6 asemenea atacuri într-un set, față de 1—2 atacuri realizate de celelalte echipe, tot într-un set.

Semnificativ ni se pare faptul că în două meciuri, cu Dinamo și cu I.E.F.S., echipa Steaua a reușit să cîștige un singur set și anume cel în care a realizat cel mai mic procent de atacuri peste 3 sec și cel mai mare procent de atacuri peste 2 sec la primirea serviciului, ceea ce reprezintă un ritm mai crescut.

Am lăsat la sfîrșit analiza timpului mediu realizat pe set în efectuarea combinațiilor tactice în atac la primirea serviciului, pentru că ni se pare cel mai semnificativ în aprecierea ritmului atacului. Timpul mediu a fost calculat prin obținerea mediei aritmetice a timpului necesar pentru realizarea tuturor combinațiilor tactice în atac la primirea serviciului. Situațiile de joc în care preluarea din serviciu a fost greșită și nu s-a realizat o combinație nu au fost înregistrate. Astfel, echipa Bulgariei, care la această ediție a reușit cea

mai bună performanță — locul al II-lea în lume, cît și echipa Japoniei, clasată pe locul al III-lea, dar cu victorie asupra echipei campioane, au reușit să obțină cea mai scăzută medie. Așa cum se vede în grafice, în meciurile cu R.D.G., echipa Bulgariei realizează medii, pe seturi, între 2,48 și 2,60 sec, iar Japonia între 2,40 și 2,61 sec. Pentru a înțelege mai bine ce reprezintă aceste medii, putem menționa că echipa R.D.G. realizează, în cele 10 seturi din aceste meciuri, medii între 2,90 și 3,12 sec, deci un ritm mediu deosebit de scăzut față de celelalte echipe.

Interesant de precizat că în seturile cîștigate, echipele au realizat, în general, mediile cele mai scăzute, iar în cele pierdute la diferențe mari, mediile cele mai ridicate (Bulgaria — R.D.G. setul IV cînd a fost 15—4 pentru Bulgaria și aceasta realizează media — 2,48 sec, iar R.D.G. — 3,06 sec). Același lucru se observă și în setul IV al partidei R.D.G. — Japonia, cîștigat de prima cu 15—6 și în care echipa Japoniei înregistrează o medie mare pentru ea — 2,57 sec, iar R.D.G. cea mai mică medie — 2,92 sec, U.R.S.S. înregistrează cea mai scăzută medie în singurul set cîștigat cu Polonia.

În campionatul nostru, Dinamo înregistrează media minimă — 2,44 sec — în setul cîștigat cel mai categoric, 15—7 în compania echipei Steaua, pe cînd aceasta reușește cea mai scăzută medie în singurul set cîștigat — 2,72 sec. Tot Steaua realizează cea mai scăzută medie — 2,50 sec în singurul set cîștigat împotriva I.E.F.S. Același aspect se observă și la Rapid, care obține cea mai scăzută medie pe set a realizării atacului din serviciu — 2,75 sec în singurul set cîștigat la Dinamo, pe cînd Dinamo reușește acest lucru — 2,50 sec — în setul I, cîștigat cel mai categoric — 15—7.

Un caz aparte îl prezintă echipa I.E.F.S. care, în cel mai bun set din meciul cu Steaua, realizează media cea mai mare — 2,77 sec., iar în singurul set pierdut realizează media cea mai redusă — 2,66 sec. Acesta este singurul set în care nici o combinație în atac la primirea serviciului nu coboară sub două secunde.

Din exemplele prezentate, dar conștienți de faptul că numărul înregistrărilor este departe de a fi corespunzător pentru niște concluzii definitorii, cît și faptul că la obținerea victoriei contribuie nenumărați factori de ordin tehnic, tactic, psihologic, socotim posibil să afirmăm că scurtarea timpului de realizare a atacului, în general, și a combinațiilor la primirea serviciului duce la obținerea unor rezultate bune și că merită o atenție deosebită din partea antrenorilor.

Evident, nu se poate obține un ritm crescut în construirea și desăvîrșirea unei combinații decît în condițiile unei execuții tehnice deosebite a tuturor componentelor combinației. În mod special menționăm necesitatea perfecționării preluării din serviciu, unde preconizăm o preluare cu două mîini de jos, precisă, cu traiectorie mai întinsă și la nivelul benzii superioare a plasei, iar la mingile mai ușoare — o preluare cu două mîini de sus, cu traiectorie convenabilă pentru efectuarea loviturii de atac din pasă directă.

CONCLUZII ȘI PROPUNERI

În baza studiului efectuat rezultă că reducerea timpului de desfășurare a combinației la primirea serviciului contribuie în mod substanțial la obținerea victoriei. Realizarea acestui deziderat se face prin toate formele posibile : preluare cu traiectorie joasă și rapidă, ridicare din săritură, pasă în urcare sau întinsă,

ÎNREGISTRAREA TIMPULUI DE REALIZARE A ATACULUI LA PRIMIREA SERVICIULUI
C.M., SOFIA, 1970 - TURNEUL FINAL (m)

JAPONIA 3 : 2 R.D. GERMANĂ

SETUL	SCORUL	NR. ATACURI	MINIMA	MAXIMA	TIMPUL MEDIU	NR. ATACURI SUB 2 SEC.	NR. ATACURI PESTE 3 SEC.	NR. ATACURI DIN PRIMA PASĂ	NR. ATACURI REUȘITE	NR. ATACURI NEREUȘITE
I	15:13	43	1^4	3^8	2^{40}	17	2	1	20	5
II	15: 9	38	15	3^9	2^{61}	10	3	0	23	6
III	13:15	39	15	3^5	2^{54}	12	14	2	19	5
IV	6:15	32	1^6	3^7	2^{57}	10	11	0	18	3
V	15:17	24	1^6	3^3	2^{51}	5	8	0	18	0
TOTAL		176				54	38	3	98	19
DIFERENȚA TIMPULUI MEDIU GENERAL 0,21										
DIFERENȚA LIMITELOR 2^5										

SETUL	SCORUL	NR. ATACURI	MINIMA	MAXIMA	TIMPUL MEDIU	NR. ATACURI SUB 2 SEC.	NR. ATACURI PESTE 3 SEC	NR. ATACURI DIN PRIMA PASĂ	NR. ATACURI REUȘITE	NR. ATACURI NEREUȘITE
I	13:15	43	1^8	3^7	3^{07}	2	28	1	21	5
II	9:15	46	2^1	4^1	3^{03}	0	26	0	23	4
III	15:13	39	1^8	3^7	2^{99}	2	25	1	16	1
IV	15: 6	30	1^7	3^8	2^{92}	3	17	0	16	2
V	17: 15	31	1^7	3^8	2^{97}	2	15	0	13	2
TOTAL		189				9	111	2	89	14
DIFERENȚA TIMPULUI MEDIU GENERAL 0,15										
DIFERENȚA LIMITELOR 2^4										

BULGARIA 3 : 0 ROMÂNIA

SETUL	SCORUL	NR. ATACURI	MINIMA	MAXIMA	TIMPUL MEDIU	NR. ATACURI SUB 2 SEC.	NR. ATACURI PESTE 3 SEC.	NR. ATACURI DIN PRIMA PASĂ	NR. ATACURI REUȘITE	NR. ATACURI NEREUȘITE
I	15:10	25	1^8	3^7	2^{61}	5	8	0	10	5
II	15:13	37	1^4	3^4	2^{60}	4	8	0	18	4
III	15: 8	22	1^6	3^1	2^{56}	3	3	0	14	2
TOTAL		84				12	19	0	42	11
DIFERENȚA TIMPULUI MEDIU GENERAL 0,05										
DIFERENȚA LIMITELOR 2^3										

SETUL	SCORUL	NR. ATACURI	MINIMA	MAXIMA	TIMPUL MEDIU	NR. ATACURI SUB 2 SEC	NR. ATACURI PESTE 3 SEC	NR. ATACURI DIN PRIMA PASĂ	NR. ATACURI REUȘITE	NR. ATACURI NEREUȘITE
I	10:15	29	1^9	3^3	2^{86}	1	13	0	14	6
II	13:15	37	1^7	3^4	2^{60}	3	9	2	20	3
III	8:15	28	1^9	3^8	2^{83}	1	13	1	11	3
TOTAL		94				5	35	3	45	12
DIFERENȚA TIMPULUI MEDIU GENERAL 0,28										
DIFERENȚA LIMITELOR 2^1										

ÎNREGISTRAREA TIMPULUI DE REALIZARE A ATACULUI LA PRIMIREA SERVICIULUI
C.M., SOFIA, 1970 - TURNEUL FINAL (m)

BULGARIA 2 : 3 R.D. GERMANĂ

SETUL	SCORUL	NR. ATACURI	MINIMA	MAXIMA	TIMPUL MEDIU	NR. ATACURI SUB 2 SEC.	NR. ATACURI PESTE 3 SEC	NR. ATACURI DIN PRIMA PASĂ	NR. ATACURI REUȘITE	NR. ATACURI NEREUȘITE
I	11:15	34	1^{7}	3^{3}	2^{55}	2	6	1	19	3
II	15:13	46	1^{7}	3^{4}	2^{50}	5	5	1	24	9
III	7:15	32	1^{7}	3^{3}	2^{55}	5	7	1	14	5
IV	15:4	12	2	3^{6}	2^{48}	0	1	1	7	3
V	13:15	31	1^{7}	3^{5}	2^{60}	3	7	1	14	4
TOTAL		155				15	26	5	78	24
DIFERENȚA TIMPULUI MEDIU GENERAL 0,12										
DIFERENȚA LIMITELOR 1^{9}										

SETUL	SCORUL	NR. ATACURI	MINIMA	MAXIMA	TIMPUL MEDIU	NR. ATACURI SUB 2 SEC	NR. ATACURI PESTE 3 SEC	NR. ATACURI DIN PRIMA PASĂ	NR. ATACURI REUȘITE	NR. ATACURI NEREUȘITE
I	15:11	36	2^{1}	3^{9}	3^{02}	0	21	1	19	6
II	13:15	48	1^{8}	3^{9}	3	2	26	0	27	5
III	15:7	24	2	3^{5}	2^{90}	0	12	0	12	2
IV	4:15	24	2^{1}	3^{8}	3^{06}	0	16	0	9	6
V	13:15	25	2	3^{7}	3^{12}	0	20	0	16	2
TOTAL		157				2	95	1	83	21
DIFERENȚA TIMPULUI MEDIU GENERAL 0,22										
DIFERENȚA LIMITELOR 2^{1}										

POLONIA - 3 1 U.R.S.S

SETUL	SCORUL	NR. ATACURI	MINIMA	MAXIMA	TIMPUL MEDIU	NR. ATACURI SUB 2 SEC	NR. ATACURI PESTE 3 SEC	NR. ATACURI DIN PRIMA PASĂ	NR. ATACURI REUȘITE	NR. ATACURI NEREUȘITE
I	15:12	32	2^{1}	3^{6}	2^{92}	0	13	0	21	5
II	15:12	27	1^{8}	3^{4}	2^{76}	1	14	1	14	7
III	4:15	21	1^{9}	3^{6}	2^{80}	1	10	0	8	6
IV	15:10	21	2^{2}	3^{6}	3	0	11	0	7	2
TOTAL		101				2	48	1	50	20
DIFERENȚA TIMPULUI MEDIU GENERAL 0,24										
DIFERENȚA LIMITELOR 1^{8}										

SETUL	SCORUL	NR. ATACURI	MINIMA	MAXIMA	TIMPUL MEDIU	NR. ATACURI SUB 2 SEC	NR. ATACURI PESTE 3 SEC	NR. ATACURI DIN PRIMA PASĂ	NR. ATACURI REUȘITE	NR. ATACURI NEREUȘITE
I	12:15	28	1^{9}	3^{7}	3^{07}	1	21	1	15	4
II	12:15	26	2^{1}	3^{6}	2^{85}	0	12	2	13	7
III	15:4	15	2^{2}	3^{4}	2^{74}	0	6	0	8	2
IV	10:15	27	1^{9}	3^{9}	2^{90}	1	12	0	9	5
TOTAL		96				2	51	3	45	18
DIFERENȚA TIMPULUI MEDIU GENERAL 0,33										
DIFERENȚA LIMITELOR 2										

ÎNREGISTRAREA TIMPULUI DE REALIZARE A ATACULUI LA PRIMIREA SERVICIULUI
CAMPIONATUL NAȚIONAL – DIVIZIA A (m)

DINAMO 3 : 1 STEAUA

SETUL	SCORUL	NR. ATACURI	MINIMA	MAXIMA	TIMPUL MEDIU	NR. ATACURI SUB 2 SEC	NR. ATACURI PESTE 3 SEC	NR. ATACURI DIN PRIMA PASĂ	NR. ATACURI REUȘITE	NR. ATACURI NEREUȘITE
I	15:7	17	1^9	3^2	2^{44}	1	2	0	7	6
II	11:15	20	1^9	3^7	2^{68}	2	7	2	11	6
III	15:8	34	1^7	3^4	2^{55}	5	9	1	18	4
IV	15:13	32	1^5	3^4	2^{64}	1	8	1	19	6
TOTAL		103				9	26	4	55	22
DIFERENȚA TIMPULUI MEDIU GENERAL 0,24										
DIFERENȚA LIMITELOR 2^2										

SETUL	SCORUL	NR. ATACURI	MINIMA	MAXIMA	TIMPUL MEDIU	NR. ATACURI SUB 2 SEC	NR. ATACURI PESTE 3 SEC	NR. ATACURI DIN PRIMA PASĂ	NR. ATACURI REUȘITE	NR. ATACURI NEREUȘITE
I	7:15	19	2^1	3^5	2^{77}	0	6	3	7	4
II	15:11	24	1^9	4	2^{72}	3	6	1	15	4
III	8:15	31	2	4^2	2^{79}	0	13	2	18	7
IV	13:15	33	2	3^8	2^{87}	0	15	1	17	3
TOTAL		107				3	40	7	57	18
DIFERENȚA TIMPULUI MEDIU GENERAL 0,15										
DIFERENȚA LIMITELOR 2^3										

DINAMO 3 : 1 RAPID

SETUL	SCORUL	NR. ATACURI	MINIMA	MAXIMA	TIMPUL MEDIU	NR. ATACURI SUB 2 SEC.	NR. ATACURI PESTE 3 SEC.	NR. ATACURI DIN PRIMA PASĂ	NR. ATACURI REUȘITE	NR. ATACURI NEREUȘITE
I	15:7	23	1^5	3^7	2^{50}	4	7	1	12	6
II	14:16	28	1^6	3^7	2^{75}	2	9	0	13	3
III	15:8	20	1^8	3^7	2^{53}	3	5	1	11	1
IV	15:7	23	2^1	3^6	2^{80}	0	12	0	14	3
TOTAL		94				9	33	2	50	13
DIFERENȚA TIMPULUI MEDIU GENERAL 0,3										
DIFERENȚA LIMITELOR 2^2										

SETUL	SCORUL	NR. ATACURI	MINIMA	MAXIMA	TIMPUL MEDIU	NR. ATACURI SUB 2 SEC	NR. ATACURI PESTE 3 SEC	NR. ATACURI DIN PRIMA PASĂ	NR. ATACURI REUȘITE	NR. ATACURI NEREUȘITE
I	7:15	25	2	3^9	2^{80}	0	8	0	8	6
II	16:14	34	1^8	3^7	2^{75}	3	17	3	9	7
III	8:15	27	1^8	3^8	2^{90}	1	15	0	11	5
IV	7:15	29	2	3^6	2^{95}	0	13	3	9	5
TOTAL		115				4	53	6	37	23
DIFERENȚA TIMPULUI MEDIU GENERAL 0,20										
DIFERENȚA LIMITELOR 2^1										

ÎNREGISTRAREA TIMPULUI DE REALIZARE A ATACULUI LA PRIMIREA SERVICIULUI
CAMPIONATUL NAȚIONAL – DIVIZIA A (m)

I.E.F.S. 3 : 1 STEAUA

SETUL	SCORUL	NR. ATACURI	MINIMA	MAXIMA	TIMPUL MEDIU	NR. ATACURI SUB 2 SEC	NR. ATACURI PESTE 3 SEC	NR. ATACURI DIN PRIMA PASĂ	NR. ATACURI REUȘITE	NR. ATACURI NEREUȘITE
I	15: 6	25	1^9	3^6	2^{77}	1	11	0	11	3
II	15:10	29	1^9	3^7	2^{71}	1	14	0	13	6
III	9:15	26	2	3^5	2^{66}	0	8	0	9	6
IV	19:17	43	1^7	3^6	2^{75}	2	15	0	22	9
TOTAL		123				4	48	0	55	24
DIFERENȚA TIMPULUI MEDIU GENERAL $0{,}11$										
DIFERENȚA LIMITELOR 1^9										

I.E.F.S. 0 : 3 DINAMO

SETUL	SCORUL	NR. ATACURI	MINIMA	MAXIMA	TIMPUL MEDIU	NR. ATACURI SUB 2 SEC	NR. ATACURI PESTE 3 SEC	NR. ATACURI DIN PRIMA PASĂ	NR. ATACURI REUȘITE	NR. ATACURI NEREUȘITE
I	11:15	35	2^1	3^5	2^{85}	0	20	1	17	3
II	12:15	30	1^7	4^2	2^{82}	1	12	1	14	4
III	8:15	38	1^9	1^9	2^{74}	2	14	1	17	5
TOTAL		108				3	46	3	48	12
DIFERENȚA TIMPULUI MEDIU GENERAL $0{,}11$										
DIFERENȚA LIMITELOR 2^5										

STEAUA 3 : 1 I.E.F.S.

SETUL	SCORUL	NR. ATACURI	MINIMA	MAXIMA	TIMPUL MEDIU	NR. ATACURI SUB 2 SEC	NR. ATACURI PESTE 3 SEC	NR. ATACURI DIN PRIMA PASĂ	NR. ATACURI REUȘITE	NR. ATACURI NEREUȘITE
I	6:15	27	1^9	3^3	2^{50}	1	2	1	14	11
II	10:15	31	1^9	3^5	2^{68}	1	7	0	12	8
III	15: 9	21	1^7	3^8	2^{50}	4	4	0	7	3
IV	17:19	44	1^8	3^4	2^{66}	4	12	1	18	7
TOTAL		124				10	25	2	51	29
DIFERENȚA TIMPULUI MEDIU GENERAL $0{,}18$										
DIFERENȚA LIMITELOR 2^1										

DINAMO 3 : 0 I.E.F.S.

SETUL	SCORUL	NR. ATACURI	MINIMA	MAXIMA	TIMPUL MEDIU	NR. ATACURI SUB 2 SEC	NR. ATACURI PESTE 3 SEC	NR. ATACURI DIN PRIMA PASĂ	NR. ATACURI REUȘITE	NR. ATACURI NEREUȘITE
I	15:11	33	1^9	3^5	2^{60}	2	10	0	19	4
II	15:12	29	1^7	3^6	2^{36}	6	4	1	16	7
III	15: 8	28	1^7	3^4	2^{33}	5	6	1	19	2
TOTAL		90				13	20	2	54	13
DIFERENȚA TIMPULUI MEDIU GENERAL $0{,}27$										
DIFERENȚA LIMITELOR 1^9										

atac din prima pasă etc. Asemenea preocupări manifestă chiar jucătorii cu talie înaltă. Ca atare, este necesară pregătirea minuțioasă în procesul de antrenament a tuturor acestor forme și mijloace de reducere a timpului de realizare a combinațiilor tactice în atac.

Se constată că dorința de a grăbi ritmul atacului poate deveni realitate numai cînd se bazează pe o bună pregătire tehnico-tactică și fizică a jucătorilor. În caz contrar, acțiunea se transformă într-un insucces. De aceea, pregătirea tehnico-tactică individuală a jucătorilor pentru acțiunile de atac (incluzînd aici și preluarea) trebuie să stea permanent în atenția antrenorilor.

Este foarte importantă realizarea combinației la primirea serviciului deoarece nereușita ei înseamnă terminarea fazei de joc și deci punct pentru adversar. Pentru acest motiv, în procesul de antrenament trebuie să i se acorde o atenție deosebită, precum și pregătirii celor trei componente : preluarea, ridicarea și lovitura de atac.

BIBLIOGRAFIE

CLESCIOV I., CEHOV O. : Pocerk cempionov, Naşi vpeciatlenia o voleibolistah G.D.R., Sportivnîie igrî, Moscova, nr. 1, ianuarie, 1971.

DAIMATZU H. : Teajolaia nauka, Sportivnîie igrî, Moscova, nr. 2, februarie, 1971.

DIMITROV M. : Sovremenîi voleibal : perspectivî problemî, Sport za rubejom, Moscova, nr. 3, februarie, 1971.

MARSENACH J. : Volei, Campionatele Mondiale, Sofia, 29 august — 2 septembrie 1970, Education phisique et sport, Paris, nr. 107, ianuarie-februarie, 1971.

MURAFA N., STROIE ST. : Volei, Ed. U.C.F.S., București, 1967.

RENDE E. : Campionatul mondial din anul 1970, Frener, Bratislava, nr. 1, ianuarie, 1971.

RENDE E. : Hodnocéni mistrovski svéta 1970 odbijené muzu v Sofii, Trener, Bratislava, nr. 2, 1971.

TĂRCHILĂ N. : Scurtă privire asupra campionatului de juniori, „Sportul", București, anul XXVIII, nr. 7051, 11 mai, 1972.

G. ILIE : Croissance du rythme de réalisation de l'attaque au jeu de volley-ball

C'est une recherche au sujet du temps de réalisation de l'attaque à la réception du service en volley. Les enregistrements ont été effectués aux principaux jeux des Championnats du Monde de Sofia, en 1970, ainsi qu'aux principales rencontres dans la cadre du championnat national.

On a enregistré le nombre total d'attaques sous deux secondes, dépassant trois secondes, ainsi que d'autres paramètres. A la suite de l'analyse et de l'interprétation des données réalisées on constate que l'augmentation du rythme d'attaque peut être réalisé seulement sur la base d'une bonne préparation technique-tactique et physique des joueurs.

G. ILIE : Growing Rythm in Volley Attack

The article deals with a piece of research work into the attack when receiving volley service. The events under test were the main played during the 1970 world Championships in Sofia, and the National Championships.

The total number of attacks, the attacks below two seconds and of over three seconds and other parameters were checked. The data were subsequently analysed and interpreted, the conclusion being that a technical-tactical training can increase the rythm and improve practice.

UTILITATEA STUDIULUI COMPARATIV ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ DE PERFORMANȚĂ

Asist. univ. DUMITRU GÎRLEANU
Lector CONSTANTIN DUMITRU
I.E.F.S.

Fiecare specialist care observă decalajul existent în multe probe atletice între performanțele noastre și cele internaționale este nevoit să recunoască adevărul : pregătirea efectuată astăzi este de cele mai multe ori incompletă, defectuoasă. Desigur că nu ne referim la cazurile în care selecția este necorespunzătoare, lucru des întîlnit în atletismul nostru.

Sînt situații cînd prin simpla observare a evoluției sportivului se pot constata lacune în pregătirea tehnică, în pregătirea tactică, în cea fizică sau psihologică, dar sînt și situații cînd nu o putem face.

Stadiul actual, cînd performanțele au atins limite nebănuite, implică, pentru depistarea cu precizie a acelei componente a pregătirii care este rămasă în urmă, investigații cu mijloace obiective, științifice. Printre acestea se numără și studiul comparativ. Sarcina acestuia este de a cerceta constatativ și prospectiv și deosebirile ce se pot surprinde între model și sportivul ce aspiră către model sau între aspirații spre modele, pentru a reține din ele ceea ce le este comun și ceea ce nu, cu scopul de a ajunge la modele optimizatoare pentru progresul general al performanțelor sportive.

Așa cum arată Franz Hilker, „comparația este operația intelectuală care, plecînd de la examinarea datelor reale, pe cale de analiză și diferențiere, ajunge la concluzii valabile" (1). Sau cum remarcă Stanciu Stoian, referindu-se la finalitate, „comparația, ca orice metodă, presupune și o permanentă intenționalitate practică, aplicativă, care nu trebuie pierdută din vedere" (2).

În sprijinul celor afirmate și pentru concretizarea utilității studiilor comparative, ne propunem să analizăm comparativ trei săritori cu prăjina și anume :

Wolfgang Nordwig, R.D.G. — campion olimpic și fost recordman mondial, pe care-l considerăm ca model atît prin tehnica sa desăvîrșită, cît și prin rezultate.

Nichifor Ligor, recordmanul țării la săritura cu prăjina, Dinu Pîștalu, fostul recordman în aceeași probă. Ambii considerați ca aspiranți spre model.

Studiul include compararea datelor antropometrice, considerate ca esențiale în obținerea de performanțe înalte la săritura cu prăjina, studiul calităților motrice

[1] *Franz Hilker*, Verleichende Pedagogic, München, 1962.

[2] *Stanciu Stoian*, Metodologia comparativă în educație și învățămînt, Editura didactică și pedagogică, București, 1970.

specifice și mai cu seamă gradul de tehnicitate.

Tabelul 1 ne înfățișează datele antropometrice și rezultatele care reliefează nivelul calităților motrice.

în acest sens, cît și de lucrul brațului stîng, care este îndoit dar bine blocat. Această poziție permite o îndoire a prăjinii fără efort și lucrul corect în continuare (fig. 1, 2 și 3).

TABELUL 1

Nr.	Numele și Prenumele	Țara	Înălțimea	Greutatea	100 m plat	Lungime	Înălțime	Prăjină	Rec. pers.
1.	WOLFGANG NORDWIG	R.D.G.	184 cm	72 Kg.	10.6 sec.	7.45 m	1.87 m	4.77 m	5.45 m
2.	LIGOR NICHIFOR	R.S.R.	184 cm	77 Kg.	11.1 sec.	6.80 m	1.75 m	4.58 m	5.23 m
3.	PIȘTALU DINU	R.S.R.	172 cm	66 Kg.	11.3 sec.	6.80 m	1.65 m	4.50 m	5.12 m

Fără a intra într-o analiză amănunțită, putem observa cu mare ușurință decalajul existent între model și ceilalți doi săritori în ce privește capitolul calități motrice. De aici decurg și celelalte neajunsuri ca : apucarea prăjinii cu mult mai jos decît Nordwig (vezi rubrica „priză"), folosirea unor prăjini moi etc. și, ca atare, obținerea unor rezultate mult prea slabe.

Ca succesiune în studiul comparativ al tehnicii, ne vom axa pe fazele săriturii și pe elementele tehnice de cea mai mare însemnătate pentru reușita unei sărituri și a realizării de mari performanțe.

ELANUL, la toți săritorii analizați, constă dintr-o alergare accelerată în care nu se desprind deosebiri esențiale.

ÎNFIGEREA, DESPRINDEREA ȘI ATÎRNAREA,

Se observă și la W. N. și la N.L. o intrare cu pieptul pe prăjină, lucru facilitat în mare măsură atît de intenția săritorului

D.P. nu are o poziție ca cea amintită, din două motive :

1. brațele apucă prăjina mult prea depărtat ;

2. brațul stîng fiind aproape întins (în atîrnare fig. 3) nu-i permite apropierea de prăjină și înaintarea trenului superior, ca de altfel nici un lucru corect în continuare.

Recomandări :

N.L. să continuie lucrul pe acest gen de tehnică, ba mai mult, să forțeze intrarea „sub prăjină" (să bată dedesubt),

D.P. să structureze „intrarea" pe acest model, renunțînd la îndoire prin împingere și să lucreze cu o prăjină mai moale.

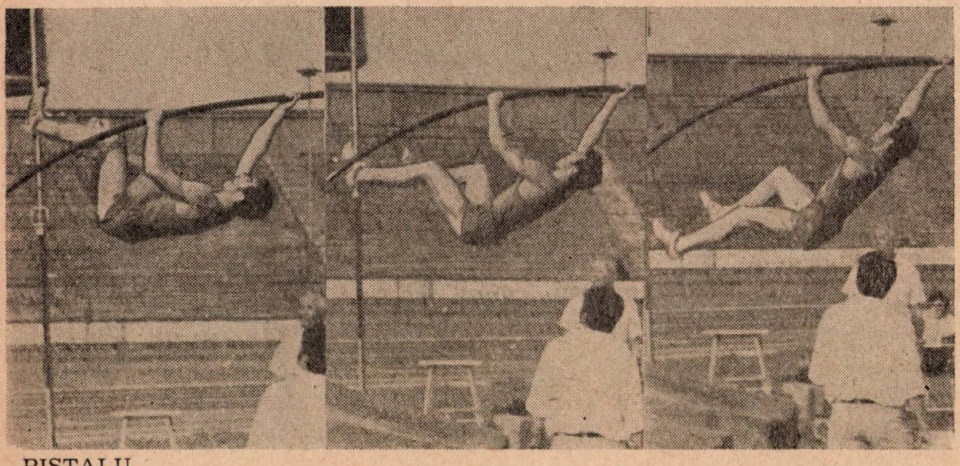
RĂSTURNAREA

W. N. execută începutul răsturnării foarte rapid, prin acțiunea de grupare a picioarelor spre punctul de apucare fig. 4, 5, și 6.

Începutul răsturnării la N.L. și la D.P. este lent, datorită faptului că primul nu dispune de calități motrice dezvoltate la nivelul greutății corporale, iar celălalt

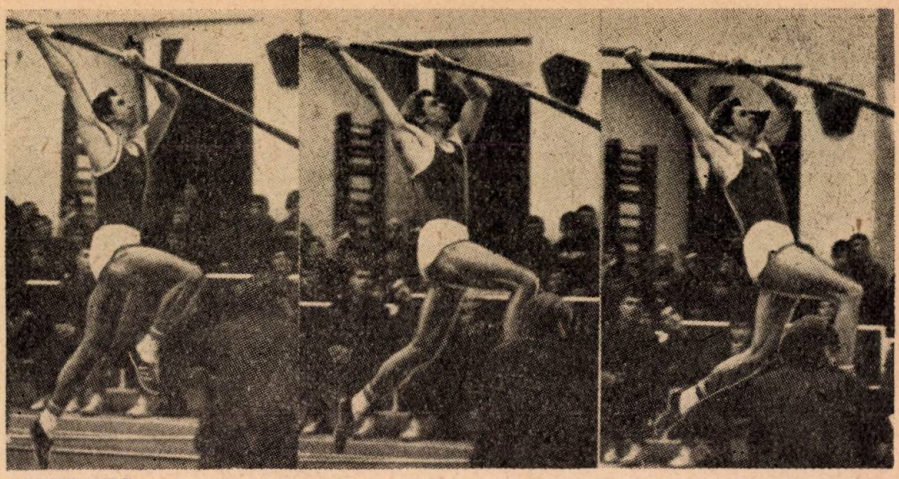
NORDWIG

LIGOR



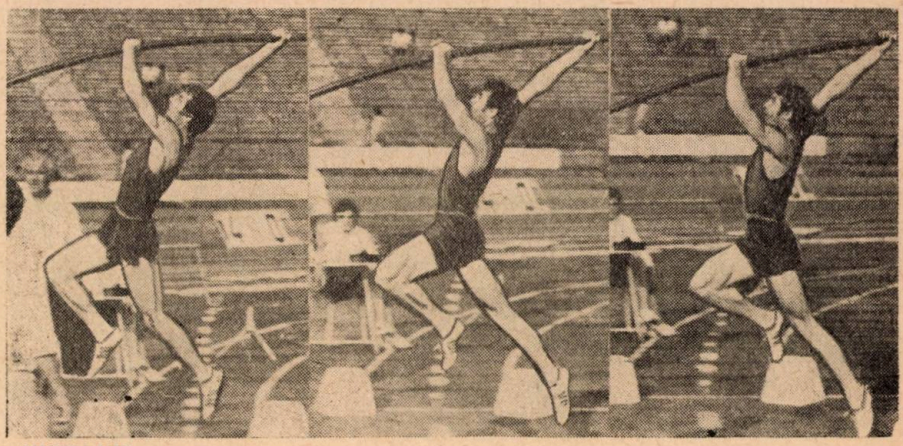
PIŞTALU

Fig. 4, 5, 6.



NORDWIG

LIGOR



PIȘTALU

Fig. 1, 2, 3.

n-o execută fiind incomodat de lărgimea prizei și întinderea brațului stîng.

Continuarea studiului răsturnării, după poziția de atîrnat în planșă cu picioarele îndoite (fig. 5) ne dezvăluie cele mai mari lacune ale săritorilor noștri.

W. N. continuă răsturnarea prin lăsarea umerilor pe spate și tragerea bazinului spre punctul de apucare a mîinii drepte (fig. 7), pe care o continuă pînă ajunge cu bazinul la nivelul pumnului drept și înapoia lui (prăjina este încă mult îndoită) ; picioarele sînt întinse spre vîrful prăjinii, săritorul are o poziție de atîrnat-răsturnat, cu corpul perfect vertical — în termeni tehnici se cheamă poziție în J (fig. 9).

N. L. continuă răsturnarea prin tragerea gambelor la punctul de apucare, bazinul rămînînd jos, iar umerii sînt trași spre priză (fig. 7); mișcarea se continuă astfel — deci greșit — pînă cînd genunchii — și nu bazinul, cum ar fi corect — ajung la nivelul pumnului de sus, pe prăjina dezdoită (fig. 9), după care se începe tragerea, iar picioarele se îndreaptă spre ștachetă, depărtîndu-se de prăjină.

D. P. continuă răsturnarea prin tragerea piciorului de avîntare spre pumnul mîinii drepte (fig. 7), piciorul de bătaie rămîne mult în urmă, trăgînd și bazinul după el, lucru ce nu-i permite apropierea de prăjină. Brațele prea depărtate pe prăjina dezdoită (fig. 8) îl obligă să execute mult prea devreme întoarcerea spre stînga.

Recomandări :

N. L. să lucreze pentru dezvoltarea calităților motrice impuse de rapiditatea lucrului în răsturnare.

Atît N. L., cît și D. P. să lucreze pentru „învățarea" răsturnării în conformitate cu modelul, folosind exerciții speciale adecvate.

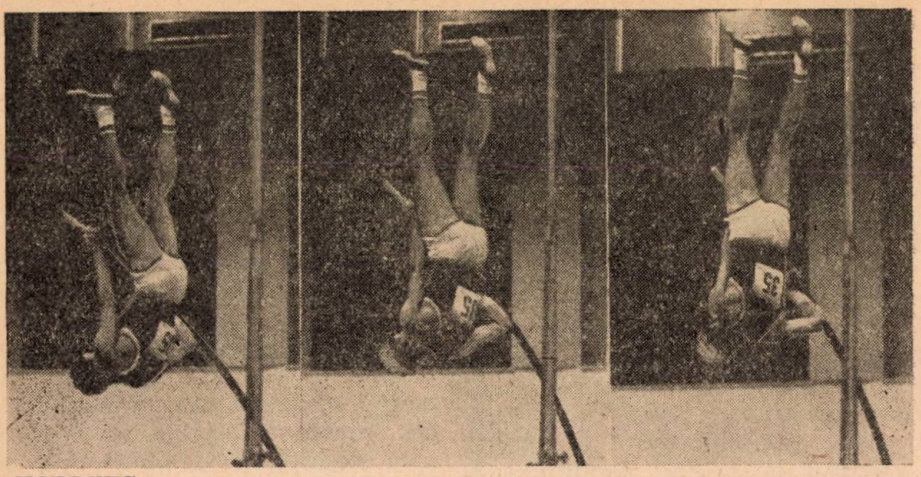
TRAGEREA. W. N. începe tragerea din poziția cu corpul în „J" (fig. 10) și pe prăjina îndoită, o continuă menținînd corpul întins-răsturnat pe verticală prin mișcarea de tragere a prăjinii în fața pieptului (fig. 11), ajungînd cu corpul mult înapoia prăjinii. Corpul continuă urcarea cu spatele spre ștachetă și apropierea de aceasta, ajungînd ca la terminarea tragerii și începerea împingerii acesta să fie încă într-o poziție oblică, cu picioarele în sus spre ștachetă (fig. 12), brațele pe prăjină, care abia acum este dezdoită.

Atît la N. L., cît și la D. P., tragerea începe din poziția cu corpul răsturnat-oblic, picioarele plecînd spre ștachetă (fig. 9 și 10). Aceasta se continuă cu executarea întoarcerii și trimiterea picioarelor peste ștachetă, ajungînd ca acțiunea de tragere să nu se producă asupra întregului corp, ci numai asupra trenului superior, lucru ce duce la grăbirea efectuării săriturii — de altfel, din figura nr. 10 se vede cum W. N. este încă în acțiunea de tragere, pe cînd N. L. și mai ales D. P. termină împingerea ! În această situație, orice continuare de acționare pe prăjină va avea un efect numai și numai asupra trenului superior, picioarele continuînd căderea.

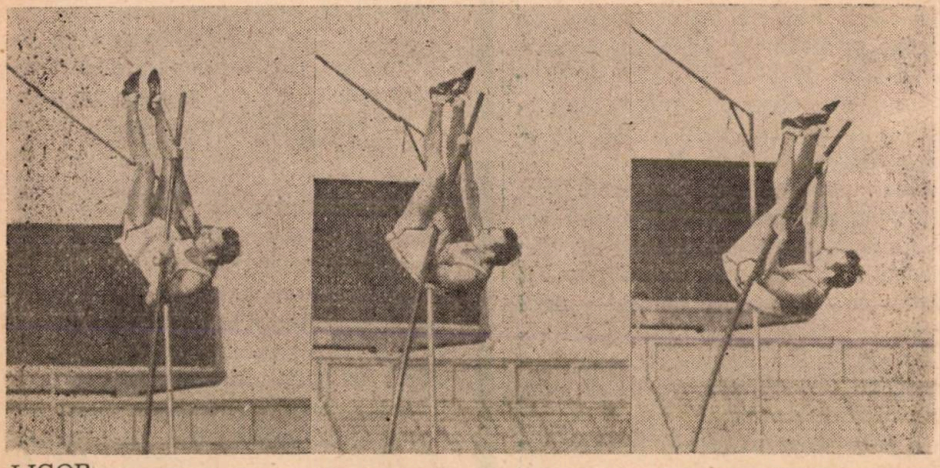
O altă mare greșeală la săritorii noștri este acțiunea de tragere a prăjinii la umăr (fig. 11 și 12). W. N. trage în fața pieptului și spre șold.

Recomandări :

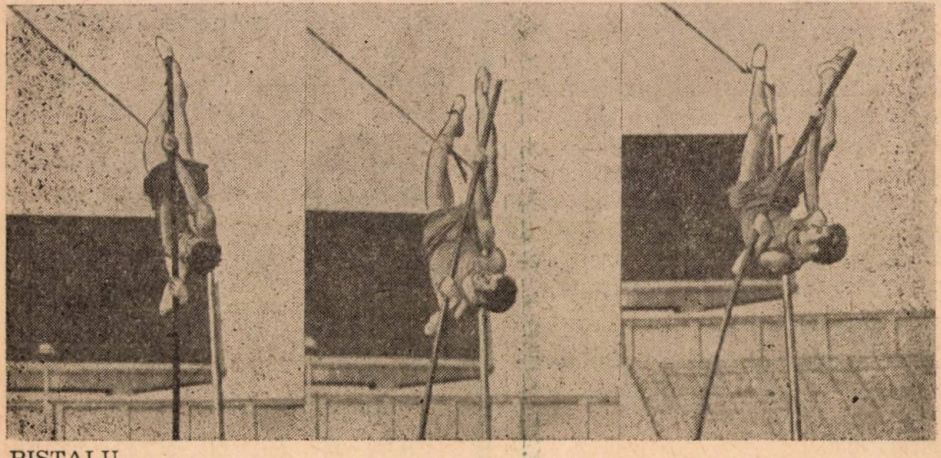
Atît N. L., cît și D. P. nu vor putea ajunge la o execuție eficace a tragerii, dacă faza pre-



NORDWIG

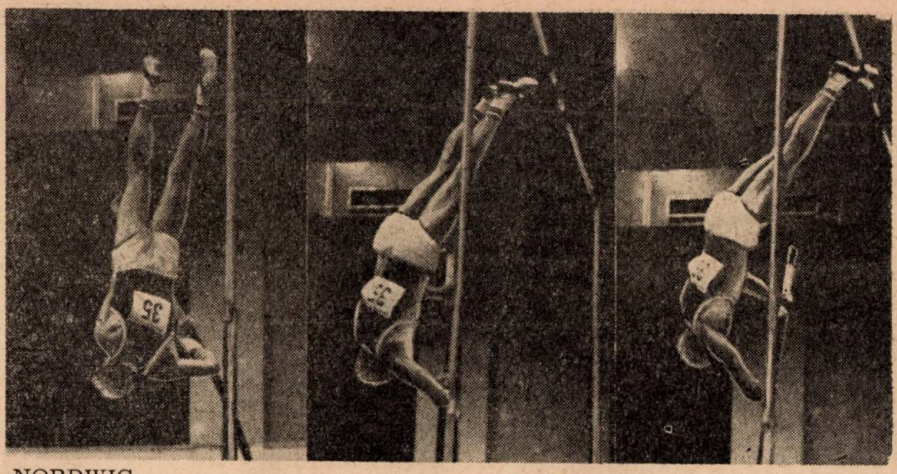


LIGOR

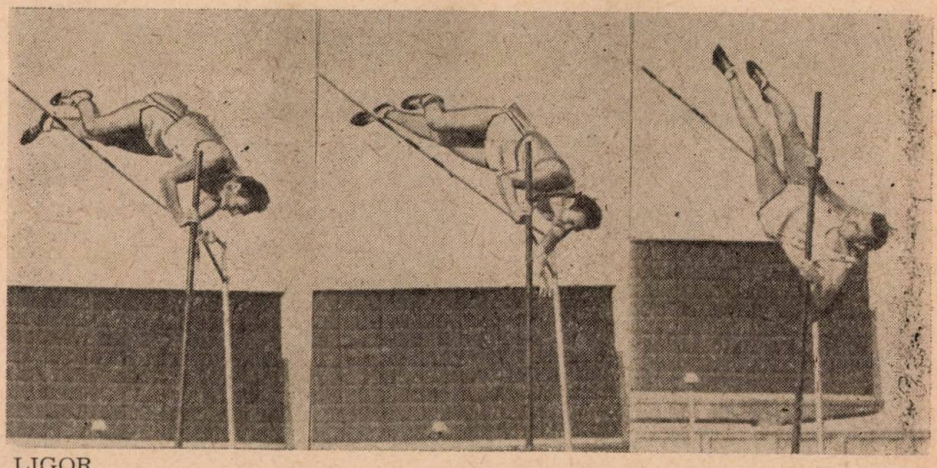


PIȘTALU

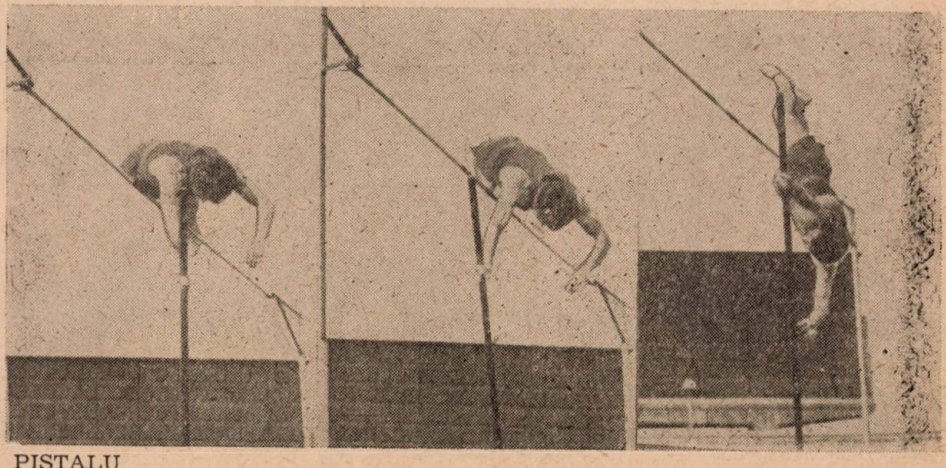
Fig. 7, 8, 9.



NORDWIG

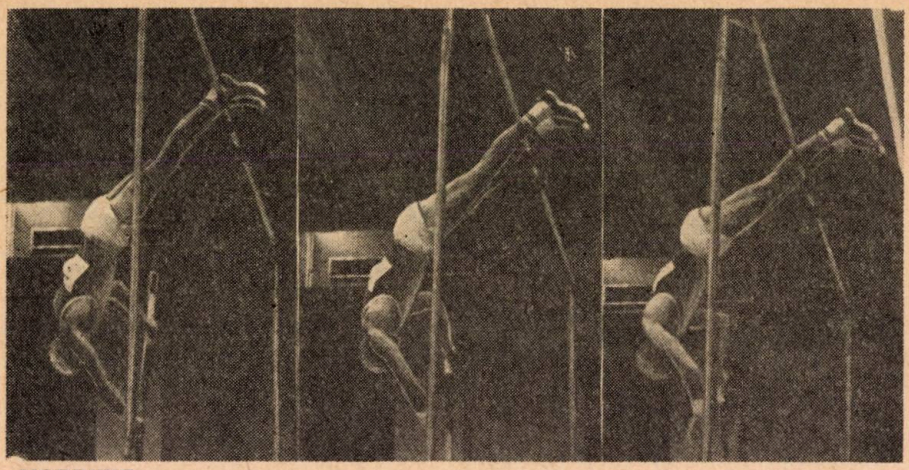


LIGOR

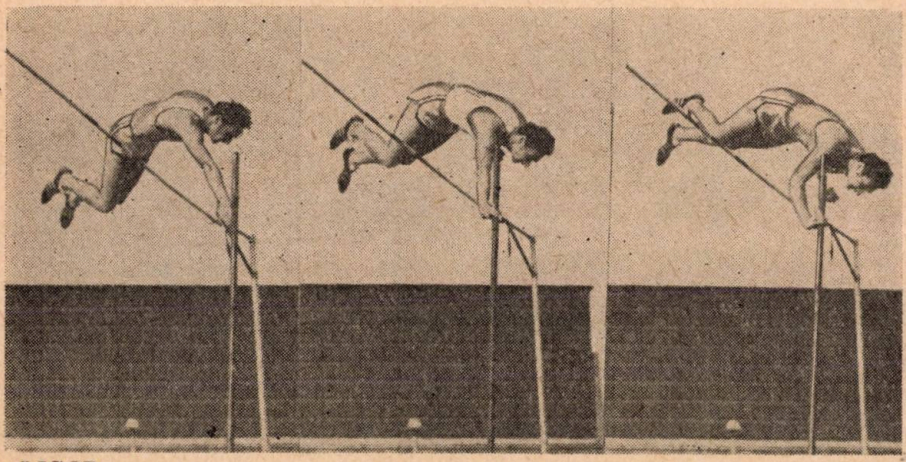


PIŞTALU

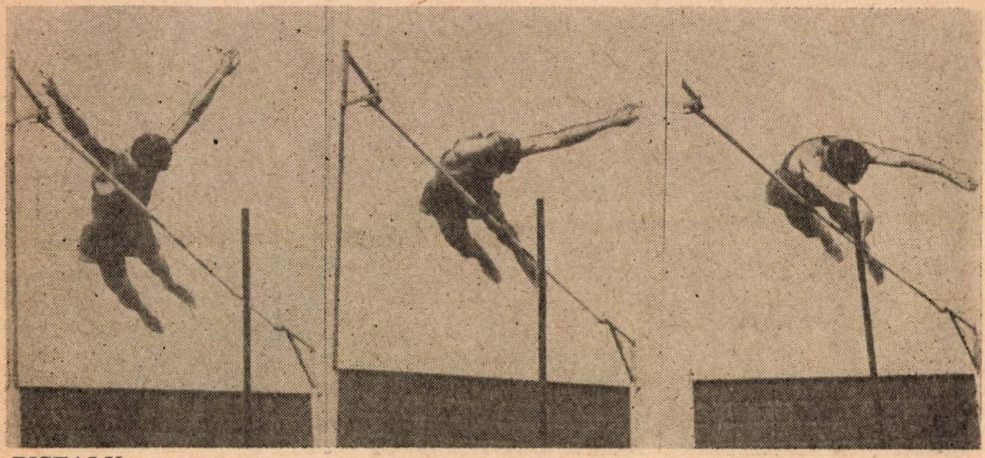
Fig. 10, 11, 12.



NORDWIG



LIGOR



PIȘTALU

Fig. 13, 14, 15.

cedentă nu va fi „însușită" în maniera execuției lui Nordwig.

ÎMPINGEREA. Aceasta găsește pe cei trei săritori în următoarea poziție (fig. 13, 14, și 15) :

W.N. este cu trunchiul oblic și mai mult pe verticală, cu posibilități de acțiune asupra întregului corp — deci întregul corp se află în urcare (fig. 13).

N. L. și D. P., ieșind din poziția de răsturnat mult prea devreme, ajung în momentul împingerii cu picioarele deasupra ștachetei și, în cădere, trunchiul se apropie de poziția orizontală (fig. 11). S-a arătat că ei grăbesc săritura și deci imaginile nu mai corespund .

Efectul împingerii va fi numai asupra trenului superior, ceea ce va grăbi și mai mult coborîrea picioarelor. Mai mult, D. P., din cauza depărtării prea mari a brațelor, ajunge ca efectuarea împingerii să o facă numai din mîna dreaptă.

În continuare, eliberarea prăjinii și trecerea peste ștachetă sînt oarecum asemănătoare, cu deosebirea că W. N. le execută cu aproximativ 40—50 cm mai sus decît cei doi săritori analizați.

Considerăm că săritorii noștri își pot îmbunătăți substanțial rezultatele, remediind greșelile de tehnică semnalate prin introducerea în pregătire a unor exerciții speciale, concomitent cu lucrul pentru perfecționarea calităților motrice specifice.

În încheiere, menționăm că prezenta analiză are asentimentul prof. Silviu Cristescu, antrenorul săritorilor români analizați.

BIBLIOGRAFIE

FODOREANU GH. : Greșeli în tehnica săriturii cu prăjina, rev. Educație fizică și sport, nr. 5, 1972.
FUENTEALBA L. HERNANDEZ : Sinteza comparativă, Caiete de pedagogie modernă, nr. 2, 1970.
GÎRLEANU D. : Săritura cu prăjina, Ed. Stadion, București, 1968.
HILKER F. : Etape și grade ale comparației, Caiete de pedagogie modernă, nr. 2, 1970.
KANDEL J. : Probleme și puncte de vedere, Caiete de pedagogie modernă, nr. 2, 1970.
STANCIU S. : Metodologia comparativă în educație și învățămînt, Ed. didactică și pedagogică, București, 1970.

NOTĂ : La Ligor și Pistalu, citirea imaginilor se face de la dreapta spre stînga.

D. GÎRLEANU, C. DUMITRU : Utillité de l-étude comparatif dans l'activité sportive de performance

Dans l'athlètisme roumain, le saut à la perche est toujours resté loin derrière les performances réalisées sur le plan mondial. Tenant compte de cette situation, les auteurs cherchent, sur la base de l'étude comparative, de mattre en évidence les erreurs qui se trouvent à la base du manque de performances de nos sauteurs. Utilisant comme modèle l'actuel champion olympique de Munich, Wolfgang Nordwig, ils apportent une précieuse contribution quant à l'orientation future de l'activité de l'entraîneur avec nos sauteurs d'élite.

D. GÎRLEANU, C. DUMITRU : The Use of Comparisons in Performance Sports.

In Romanian athletics, performances in pole vault have lagged behind those achieved on a world scale. The authors undertook comparative studies and pointed to the mistakes underlying the lagging behind of the Romanian jumpers. Using the model of the Olympic champion of Munich, Wolfgang Nortvig, the authors make a valuable contribution to the further orientation of instructors in pole vaulting in relation to the front rank jumpers.

Educația fizică și sportul în învățămînt

RESURSELE FORMATIVE ALE EDUCAŢIEI FIZICE ŞCOLARE

Lector GHEORGHE MITRA
I.C.P.P.D.

Accentuarea funcției formative a procesului instructiv-educativ este apreciată în prezent ca una dintre principalele modalități optimizante care poate conferi învățămîntului o eficiență mult sporită, adaptabilitatea și flexibilitatea pretinse de dinamismul unei societăți moderne ce cunoaște o dezvoltare impetuoasă și își propune să valorifice plenar cuceririle științei și tehnicii contemporane.

1. Evidențierea resurselor formative și a posibilităților de valorificare a acestora în organizarea acțiunii educaționale a constituit, în ultimii ani, o preocupare de primă importanță pentru specialiștii din învățămînt. Publicațiile de specialitate au acordat spații largi analizelor și studiilor consacrate acestei probleme.

Utilitatea reliefării valențelor formative și a modalităților de promovare a lor în predarea educației fizice în școală este evidentă, ajutînd, fără îndoială, la sporirea contribuției educației fizice, la pregătirea și formarea generațiilor tinere pe acele planuri și direcții care sînt tot mai frecvent solicitate în îndeplinirea activităților sociale.

2. În ce constă formativul și care sînt cauzele ce-i accentuează în prezent rolul.

2.1. Influențele exercitate în cadrul procesului educațional vizează două direcții principale :

— dobîndirea unor cunoștințe, date, informații specifice domeniului studiat — informativul (funcția informativă) ;

— dezvoltarea, perfecționarea funcțiilor organismului, proceselor psihice și biomotrice implicate în însușirea (dobîndirea) cunoștințelor, informațiilor care fac obiectul procesului de învățare — formativul (funcția formativă a procesului de învățare).

În cazul educației fizice, exercițiile organizate pentru formarea sistemului de cunoștințe, priceperi și deprinderi acționează atît în direcția informativă (însușirea cunoștințelor teoretico-practice necesare înțelegerii mecanismului execuției diferitelor structuri motrice studiate, utilității acestora etc.), cît și în cea formativă — dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice, unor procese psihice (memoria, imaginația, spiritul de observație, gîndirea etc.) și trăsături ale caracterului (dîrzenia, curajul, modestia, cinstea etc.)

Educație fizică și sport, nr. 1, 1973, pag. 38

2.2. Cauzele care determină în prezent necesitatea accentuării funcției formative a procesului de învățare sînt numeroase. Dintre acestea amintim :

— *explozia de informații,* ca rezultat al revoluției tehnico-științifice contemporane, imposibilitatea însușirii volumului uriaș de informații, a experienței sociale de care dispune în prezent societatea, la îmbogățirea căreia lucrează în prezent un număr impresionant de specialiști, instalații și tehnici numeroase și perfecționate (necesitatea instruirii permanente) ;

— *frecventele reprofilări, reînnoiri și restructurări* ale cunoștințelor și tehnicilor de muncă, ca rezultat al uzurii informațiilor, al caracterului dinamic al dezvoltării societății, științei, tehnicii ;

— *existența* (și utilizarea) *unor modalități perfecționate de documentare,* care diminuează rolul memoriei (rolul acumulării de date, informații etc.), accentuînd în schimb importanța gîndirii, imaginației, creativității, a capacității de generalizare și de găsire a unor noi rezolvări în soluționarea situațiilor nestudiate prin utilizarea datelor cunoscute în rezolvări originale, importanța însușirii unor instrumente de lucru (operaționale) mai generale prin intermediul cărora elevul să poată studia independent, să rezolve situații noi.

Deci, interesează nu atît automatisme numeroase și perfecte, cît mai ales tehnici de lucru fundamentale care permit posesorului lor să studieze și să adîncească singur unele domenii de cunoaștere, să acumuleze noi informații, să se adapteze permanent înnoirilor și modificărilor intervenite în domeniul cunoașterii și al tehnicilor de muncă.

În cazul domeniului nostru — educația fizică școlară — prezintă mai puțin interes gradul de perfecțiune atins în unele execuții tehnice comparativ cu volumul indicilor de dezvoltare a calităților motrice, dezvoltarea capacității de adaptare la situații nestudiate, cu nivelul de dezvoltare a unui număr restrîns de priceperi fundamentate, cu largi posibilități de generalizare.

2.3. Accentuarea formativului se manifestă în mai multe direcții, pe care le prezentăm în cele ce urmează.

Conținutul învățămîntului. Programele sînt ușurate prin eliminarea datelor neesențiale, care încarcă inutil memoria, consumînd din timpul destinat procesului de învățămînt, timp mereu insuficient. Sînt păstrate elementele cu valoare practică evidentă și cele care exercită, în principal, influențe asupra funcțiilor psiho-fizice ale organismului. Supraîncărcarea conținutului programelor este considerată ca principala frînă pentru promovarea formativului.

Metodele de predare și formele de organizare a activității elevilor. În procesul de învățare — în cadrul relației profesor-elev — sînt promovate metode, procedee metodice, forme de activitate, relații de muncă care activează colectivul de elevi, conștientizează la un nivel superior acțiunea de însușire a experienței sociale, care asigură însușirea deprinderilor de muncă independentă, de colaborare și ajutorare reciprocă, mărind gradul de cointeresare și cooperare a elevului în acțiunea de învățare, deci, metodele, formele și relațiile de muncă care accentuează, cu precădere, resursele formative ale acțiunii de instruire. Problematizarea, învățarea prin descoperire, programarea instruirii, instruirea programată individual (I.P.I.), învățare în grup (echipe, brigăzi), autoorganizarea etc. sînt doar cîteva dintre soluțiile preconizate în prezent pentru sporirea eficienței învățării, toate avînd evidente potențe formative.

3. Resursele formative ale educației fizice.

3.1. Elementele (particularitățile) care conferă educației fizice posibilități variate de a acționa în direcția sporirii achizițiilor de ordin formativ în cadrul procesului instructiv-educativ sînt :

— *caracterul practic* al activității desfășurate de elevi. Însușirea sistemului de cunoștințe, priceperi și deprinderi (exercitarea sistemului de influențe instructiv-educative) se înfăptuiește prin activitatea nemijlocită, prin aportul direct și concret al fiecărui elev. Profesorul nu predă, el organizează și îndrumă execuțiile preconizate pentru obținerea unor finalități instructiv-educative, elevii muncind efectiv — minut cu minut — pentru realizarea obiectivelor planificate. Caracterul practic evidențiază și alte laturi care sporesc resursele formative ale obiectului nostru : verificarea (des repetată) sistemului de cunoștințe, priceperi și deprinderi în cadrul unor activități practice concrete, organizarea activității de punere în practică a celorlalte achiziții educative, întărirea relațiilor sociale care se stabilesc între elevi, dirijarea modului de comportare a acestora etc ;

— *caracterul activ* al participării (aportului) elevilor la realizarea acțiunii educaționale. Elevii, în totalitatea lor și pe durata întregii lecții, au o prezență activă, contribuind plenar la înfăptuirea actului educațional. Activitatea lor este controlabilă, minut cu minut, situație pe care nu o întîlnim la prea multe dintre activitățile din învățămînt, în cadrul cărora prezența activă a elevilor este mai puțin solicitată și mai dificil de verificat ;

— *polivalența influențelor exercițiului fizic* și posibilitatea de a orienta aceste influențe în direcția sporirii aportului educației fizice la realizarea obiectivelor educației comuniste. (Posibilitatea de a accentua influențele conexe, integrative). Valoarea acesteia trebuie analizată și apreciată în strînsă dependență (corelare) cu particularitățile amintite (caracterul activ și practic al activității).

3.2. În acest context, *în cadrul lecțiilor de educație fizică se creează ambianța favorabilă exersării (multiple și variate) legăturilor dintre activitatea voluntară, afectivă și de cunoaștere,* dintre acțiunile elevului (comportare, obișnuințe, gesturi), interesele și sentimentele sale, cunoștințele și noțiunile de ordin teoretic. Se asigură verificarea permanentă (în cadrul unor activități și relații sociale concrete) a concordanței dintre noțiunile și normele etico-morale, motivațiile, faptele, comportarea și gesturile elevului.

Posibilitatea orientării influențelor conexe (integrative) și a întăririi legăturilor dintre cunoaștere, afectivitate și activitatea voluntară în scopul formării unor deprinderi stabile, corect orientate sînt evidente și, fără îndoială, superioare majorității disciplinelor planului de învățămînt.

4. *Principalele cerințe în raport de care trebuie analizate preocupările pentru valorificarea potențelor formative ale educației fizice.*

Valorificarea resurselor formative ale educației fizice școlare trebuie realizată corespunzător principalelor cerințe pe care societatea noastră le formulează în prezent față de învățămînt, de direcțiile în care acesta urmează să-și sporească aportul și eficiența : *accentuarea legării învățămîntului de activitatea practică, așezarea muncii la baza întregului proces instructiv-educativ, sporirea rolului educației (educației politico-ideologice), pregătirea pentru readaptare, pentru autoinstruire și educație permanentă.*

Evident, și acestea subliniază încă o dată în plus necesitatea ca școala să se preocupe de accentuarea funcției formative a procesului de învățare pentru a putea pregăti, corespunzător exigențelor actuale, muncitorii, tehnicienii, specialiștii care vor lucra în diferitele domenii ale activității sociale.

Activitatea de educație fizică și sport dispune de evidente și apreciate resurse pentru a acționa pe planurile amintite, multe dintre acestea fiind promovate de practica didactică avansată, a unor profesori de educație fizică. Ele pot fi însă, în continuare, lărgite și îmbunătățite.

4.1. *Valorificarea valențelor formative ale educației fizice în direcția legării învățămîntului de practică.*

Selecționarea și programarea influențelor instructiv-educative trebuie să aibă ca principal pivot valoarea practică, „valoarea de întrebuințare" în cadrul activităților sociale a sistemului de cunoștințe, priceperi și deprinderi.

În predarea educației fizice școlare trebuie statutată concepția potrivit căreia *rostul educației fizice, ca disciplină a planului de învățămînt, rezidă în :*

— posibilitatea de a dezvolta calitățile motrice ;

— contribuția la conservarea și ameliorarea stării de sănătate și a capacității de muncă ;

— virtuțile, trăsăturile etico-morale, deprinderile și obișnuințele cu valoare în procesul de muncă.

Aceasta constituie zestrea cea mai de preț, cu evidentă valoare socială, pe care elevii o pot dobîndi în condițiile orientării și organizării corecte a activității de educație fizică.

Deci, nu neapărat practicieni subtili, virtuozi în efectuarea unor deprinderi motrice specifice sau nu unor ramuri sportive a căror valoare aplicativă este, în prezent, mult restrînsă datorită înlocuirii muncii fizice prin cea intelectuală, automatizării și mecanizării procesului muncii. Integrarea socială prin acest obiect trebuie să aibă o semnificație socială mult mai largă ; educatia fizică și sportul, puse în slujba pregătirii pentru desfășurarea în condiții optime a diferitelor activități productive și nu, cum greșit s-a înțeles uneori, pentru a permite elevilor să se încadreze după absolvire în activități sportive de diferite niveluri, competitive sau nu.

Deprinderile motrice (de bază, utilitare sau sportive), formate în cadrul lecțiilor de educație fizică, sînt utile prin influențele exercitate în direcția conservării și ameliorării capacității de muncă.

4.2. *Valorificarea valențelor formative ale educației fizice școlare în direcția cultivării dragostei de muncă, a formării deprinderilor și obișnuințelor solicitate în procesul muncii.*

Caracterul practic-activ al educației fizice facilitează :

— cultivarea unor deprinderi și obișnuințe, calități și trăsături solicitate în procesul muncii ; obișnuirea cu efortul (adaptarea funcțiilor organismului la solicitări ridicate, dezvoltarea rezistenței fizice și morale la efort), dezvoltarea calităților morale și de voință care susțin efortul, în general, indiferent de natura lui (tenacitatea, perseverența, dîrzenia), disciplina, punctualitatea, caracterul ordonat al acțiunilor, gesturilor etc. ;

— dezvoltarea relațiilor pretinse de activitatea în colectiv. Constituirea grupelor, atelierelor, echipelor obișnuiește pe elevi cu încadrarea în colectiv, asumarea unor răspunderi și obligații, acceptarea rolului responsabilului de grup, cooperarea, subordonarea, ajutorul reciproc, respectarea unor reguli și norme de lucru ;

— competitivitatea, depășirea și învingerea dificultăților, dorința de perfecționare, de atingere a unor niveluri superioare, spiritul de sacrificiu și abnegație.

Evident, toate acestea reprezintă achiziții valoroase cu posibilități de transfer în activitatea socială, în munca productivă care solicită efort, cooperare, disciplină, depășirea dificultăților, competitivitate.

Valoarea aplicativă a elementelor de conținut ale educației fizice trebuie deci raportată la pregătirea pentru activitatea productivă, la aportul pentru dezvoltarea capacității de muncă. În acest context, în cadrul sistemului de influențe programat pe linia activității de educație fizică și sport trebuie să primeze influențele exercitate în direcția dezvoltării calităților motrice (rezistența, îndemînarea, viteza de reacție și de decizie), care au implicații în capacitatea de adaptare, de soluționare a unor situații noi, cele care înarmează elevii cu sistemul de cunoștințe, priceperi și deprinderi necesare pentru desfășurarea activității independente, cu caracter de fortificare, compensare, corectare, de destindere.

4.3. *Valorificarea valențelor formative ale educației fizice școlare în direcția sporirii contribuției sale la educația comunistă a elevilor.*

Obiectivul este facilitat de : larga gamă a valențelor formative ale educației fizice, de caracterul practic și activ al activității elevilor în cadrul acțiunii educaționale specifice educației fizice și de polivalența influențelor exercițiului fizic. Este necesar ca în predarea educației fizice să se valorifice plenar resursele educative ale acesteia :

— să se insiste, în principal, asupra achizițiilor cu valoare practică, socială, evidentă și mai puțin asupra unor detalii de tehnică, asupra unui sistem de priceperi și deprinderi cu valoare de întrebuințare restrînsă ;

— să se insiste asupra deprinderilor și obișnuințelor de muncă și de comportare civilizată : atitudinea corectă față de muncă, deprinderile și trăsăturile care susțin efortul solicitat de muncă, cinstea, modestia, altruismul etc. ;

— să se insiste — oferind terenul de confruntare și verificare — asupra respectării normelor și principiilor morale și de comportare civilizată, asupra concordanței dintre acestea și faptele, comportarea elevilor.

Practici ca : lăsarea clasei nesupravegheată în timpul jocului, trecerea cu vederea peste unele gesturi, manifestări, expresii negative, substituirea elevilor în competiții, îndemnul la acțiuni și atitudini incorecte în timpul întrecerilor sportive („tare peste adversar", „scoate-l din circulație", „joacă-l dur", „ridiculizează-l", „ține mingea", „trage de timp" ș.a., care în practica sportivă constituie deseori arme tactice) nu pot fi „valorificate" în cadrul educației fizice școlare, deoarece ele conduc la concluzii și opțiuni de comportament nedorite. Și noțiunea de „adversar", care trebuie „învins", este necesar ca în educația fizică să capete altă semnificație, aceea de partener de întrecere față de care îmi compar posibilitățile, noțiune mult mai potrivită și definitorie din punctul de vedere discutat.

4.4. *Valorificarea valențelor formative ale educației fizice școlare în direcția pregătirii pentru readaptare, autoinstruire și educație permanentă.*

Ideea călăuzitoare : *absolventul trebuie să fie apt să rezolve independent problema fundamentală* (din punctul de vedere al educației fizice) — *păstrarea la un nivel superior și pe o perioadă de timp îndelungată a capacității de muncă.*

Aceasta presupune ca în procesul instructiv-educativ să se accentueze preocuparea pentru înarmarea elevilor cu priceperi, cunoștințe și deprinderi esențiale pentru realizarea obiectivului amintit ; să se cultive obișnuințele și deprinderile de activitate independentă ; să se dezvolte capacitatea de aplicare a sistemului de cunoștințe, priceperi și deprinderi în condiții și situații concrete. Totodată, elevii trebuie să fie instruiți, să se autoperfecționeze în mod independent : complexe de exerciții de gimnastică zilnică, complexe pentru activitate corectivă, compensatorie, preventivă, exerciții și activități pentru acțiunile de destindere, recreere și păstrarea capacității de muncă.

5. Resursele formative ale educației fizice sînt evidente și valoroase. Indiscutabil, modalitățile de valorificare a lor în direcțiile prioritare (fundamentale) de perfecționare a învățămîntului, a acțiunii educaționale sînt mult mai numeroase decît cele subliniate de noi. Valorificarea plenară a acestor resurse impune reconsiderarea elementelor de conținut în sensul trierii și reducerii lor la proporțiile care pot favoriza promovarea formativului, impune promovarea metodelor active, formelor de activitate și relațiilor de muncă ce sporesc participarea conștient-activă, aportul și cooperarea elevului la propria sa pregătire și formare.

Depinde de noi, profesorii de educație fizică, să facem din educația fizică școlară un instrument educațional valoros, apreciat de colegii noștri de alte specialități.

BIBLIOGRAFIE

CIOBANU I. : Valoarea educativ-formativă a muncii, Revista de pedagogie, București, nr. 8, 1971.

POTÎNGĂ C. : Funcția formativă a aplicativității învățămîntului în fața unor exigențe și răspunderi de o deosebită actualitate, Revista de pedagogie, București, nr. 8, 1971.

STOICA D. : Modalități pentru întărirea funcției formative a lecției, Revista de pedagogie, București, nr. 5, 1972.

NICOLAE V. : Educația — forță de producție, Revista de pedagogie, București, nr. 4, 1972.

* * * :Valori formative ale instruirii, Ed. didactică și pedagogică, București, 1972 (Institutul de științe pedagogice).

GH. MITRA : Les ressources formatives de l'éducation physique scolaire

La fonction formative du processus instructif-éducatif est actuellement un des principaux moyens d'optimiser l'enseignement.

L'auteur nous explique la notion de formatif et quelles sont les causes qui mettent l'accent sur son rôle, en se référant à la fonction formative, à l'explosion informationnelle, aux fréquentes reprofilations, renouvellements et restructurations des connaissances, à l'existence des moyens perfectionnés de documentation.

On y fait des références quant au contenu de l'enseignement, aux méthodes d'enseignement et aux formes d'organisation de l'activité des élèves, les ressources formatives de l'éducation physique.

GH. MITRA : Resources of Physical Education in Schools

At present the moulding function of instruction and education are main means for the improvement of education.

The author defines moulding and shows the causes that call for it to play a greater part, with reference made to the information and shaping functions, to the multitude of information, the frequent occupational changes, renewals, reorganizations, improved documentation means.

The author also deals with the contents of education, the teaching methods and forms of organization of the pupils' activities, the moulding resources of physical education.

SPORT RECREAȚIE SĂNĂTATE

„AVALANȘA" ACȚIUNE SPORTIV-TURISTICĂ DE IARNĂ A PIONIERILOR ȘI ȘCOLARILOR DIN JUDEȚUL IAȘI

Prof. DRAGOȘ BURGHELEA
Șeful comisiei sport-turism
și pregătire pentru apărarea
patriei a C. J. O. P.—Brașov

Cu toate că județul nostru, prin bine cunoscutele stațiuni ale sporturilor de iarnă, Poiana Brașov și Predeal, deține — alături de județul vecin Prahova — supremația absolută în schiul de performanță ca și în cel de agrement, în organizarea activității sportiv-turistice de iarnă a elevilor mai există încă numeroase lacune de ordin general din care amintim :

— Liceul național de schi Predeal, școlile sportive de profil (Brașovia, Rîșnov, Brașov) și celelalte unități de performanță nu reușesc să cuprindă într-o activitate de schi organizată nici măcar un procent din numărul total de pionieri și școlari din întreg județul (aproximativ 48 000 cl. I—VIII).

— Activitatea competițională organizată de către Federația Română de Schi, prin comisiile de specialitate, se adresează tot numai celor cîteva sute de elevi care activează în unitățile de performanță, iar campionatul național de schi organizat de M.E.I. a fost desființat.

— Centrele de schi ale F.R.S. s-au transformat într-o simplă pepinieră a cluburilor și școlilor de profil, o pepinieră prost îngrijită, în care cele 2—3 exemplare viguroase înăbușă, încă din față, restul mlădițelor.

Educație fizică și sport, nr. 1, 1973, pag .43

— *Activitatea turistică de iarnă, prin întreaga ei organizare, se orientează vădit spre o latură mai puțin „sportivă" și mai mult „comercială", din care masa de elevi ce nu dispune de mijloace materiale deosebite este treptat, treptat îndepărtată.*

— *Cu toate îmbunătățirile, echipamentul și materialele necesare practicării sporturilor de iarnă sînt încă destul de scumpe, de o calitate inferioară și în sortimente insuficiente.*

— *În cele 140 de unități școlare cu clasele I—VIII din județul Brașov există un număr foarte redus de profesori de educație fizică cu specializarea schi sau pasionați ai sporturilor de iarnă și aceștia sînt concentrați în numai două-trei localități (Predeal, Brașov, Rișnov) și numai în unitățile de profil.*

Toate aceste aspecte, de foarte multă vreme cunoscute și discutate de către factorii de răspundere, vin în contradicție cu condițiile deosebite de care se bucură majoritatea unităților școlare din județ privind practicarea schiului : avem un număr de 10 școli în zona Branului, din care numai în două (Sirnea și Fundata) există o activitate de schi organizată, deși condițiile sînt identice ; avem școli în zona munților Piatra Craiului, Zărnești, Poiana Mărului, între Văi care se bucură de condiții de zăpadă deosebite, în zona muntoasă a Vămii Buzăului, în zona munților Perșani, Făgăraș, Taga etc.

Zăpadă avem, munți și pante de asemenea, copii dornici să schieze cu zecile de mii, dar activitatea nu se ridică la nivelul cerut.

Avînd în vedere toate aceste aspecte, comisia de specialitate a Consiliului județean al Organizației pionierilor Brașov a lansat, încă din iarna anului 1970, acțiunea „Avalanșa", care trebuia să coordoneze întreaga activitate sportiv-turistică de iarnă a pionierilor și școlarilor din unitățile cu clase I—VIII pe teritoriul județului.

Direcțiile principale prin care s-a acționat au fost :

1. Întărirea bazei organizatorice, materiale și metodice a practicării sporturilor de iarnă prin înființarea unor centre de schi și patinaj într-o serie de localități cu condiții (Poiana Mărului, Moeciu, Victoria, Tohan, Bran etc.), instruirea conducătorilor centrelor de inițiere și întărirea bazei materiale prin repartizarea unui număr de 80 de perechi de schiuri.

2. Inițierea unor competiții de schi rezervate exclusiv elevilor din școlile generale care nu sînt angrenați în formele competiționale ale comisiei de specialitate și ale Federației Române de Schi-Bob, dintre care concursul de schi aplicativ „Șoimii Bîrsei" și-a cîștigat un binemeritat renume.

3. Angrenarea pionierilor și școlarilor din județ într-o acțiune sportiv-turistică de iarnă complexă cu polivalente efecte educative, sub formă de ștafetă denumită sugestiv : „Săgeata albă".

Prima direcție în care s-a acționat a dat rezultate destul de slabe datorită, în primul rînd, sprijinului material insuficient acordat de Inspectoratul școlar județean și formei de organizare a centrelor de schi depășită din multe puncte de vedere.

A doua direcție pe care s-a acționat a dat rezultate mult mai bune. Ingeniozitatea, accesibilitatea, dar mai ales atractivitatea deosebită a probelor incluse în concursul de schi „Șoimii Bîrsei" au atras un număr

foarte mare de copii. Slalomul în manșe paralele, orientarea turistică pe schiuri, cu harta și busola, trasul la țintă cu arma cu aer comprimat în baloane și mai ales ștafeta combinată a „Șoimilor" (în cinci schimburi specializate — fondist, slalomist, fondistă, slalomistă și coborîtor) au fost punctele cele mai atractive pentru copiii din școlile noastre ca și pentru invitații din județele Prahova, Mureș, Harghita, Sibiu, Alba, Cluj etc.

Acțiunea, care prin rezultatele sale remarcabile a dat conținut „Avalanșei", a fost determinată de cea de-a III-a direcție în care s-a acționat și anume ștafeta „Săgeata albă". Aceasta a fost inspirată de vechiul mod de desfășurare a primelor concursuri populare de schi din țara noastră ce cuprindeau mai bine-zis un traseu turistic și nu o pistă de concurs (unul din primii campioni de schi, Filică Pascu din Sinaia, și-a cucerit gloria pe traseul cabana Peștera—Sinaia).

Prima ediție a ștafetei „Săgeata albă" a fost organizată în 1970. Ștafeta a plecat din Săcele (orașul își sărbătorea 50 de ani de activitate sportivă), într-o zi frumoasă de iarnă (11 ianuarie), cu o participare de cîteva sute de pionieri pe schiuri. A ajuns la Predeal în 18 ianuarie pe ninsoare, dar căldura gazdelor care au organizat diferite concursuri de schi, săniuș, jocuri distractive și un carnaval al zăpezii au „topit" asprimea vremii.

Prin Rîșnov la Bran, după o primire deosebită în satul vechilor crescători de oi, Sohodol, prin Moeciul și Cheia, ștafeta a ajuns la Fundata și Șirnea spre mijlocul lunii februarie, pentru a coborî prin Peștera, Zărnești și Poiana Mărului în Țara Bîrsei, de unde a urcat din nou, în 22 martie, în Poiana Brașov, purtată de vestiții schiori campioni din Rîșnov.

Astfel, timp de peste două luni, copiii (și nu numai ei) din 18 localități de munte ale județului s-au întrecut în a primi cît mai frumos pe purtătorii ștafetei în cadrul unor demonstrații, serbări populare, concursuri de schi, patinaj și săniuș, carnavaluri etc. Purtătorii ștafetei s-au străduit să reînvie bunele obiceiuri vechi, străbătînd etapele pe schiuri, pe sănii sau pe jos, urmînd vechile poteci și drumuri de munte, sub forma unor adevărate marșuri, cu un pronunțat caracter aplicativ de pregătire pentru apărarea patriei.

Făcînd bilanțul primei ediții a acțiunii „Săgeata albă" am constatat cîteva aspecte inedite :

— cele mai reușite și mai complexe activități legate de primirea și de expedierea ștafetei au avut loc tocmai în cele mai izolate unități școlare (Între Văi, Sohodol, Moeciul de Sus etc.), care au căutat astfel să suplinească prin ospitalitate calitatea activităților sportive de performanță ale vecinilor din Fundata, Predeal sau Rîșnov.

— Prin dispariția caracterului de concurs, acțiunea nu a avut decît de cîștigat, locul acestuia fiind luat de o adevărată întrecere în spiritul ospitalității, inventivității, a atmosferei sărbătorești, a întrajutorării colegiale, întrecere cu mult mai multe valențe educative decît un simplu concurs sportiv.

— Respectarea programării și a traseului ștafetei au dus la unele acțiuni curajoase, demne de titlul de „Pionier cutezător", așa cum s-a întîmplat la Șirnea cînd o furtună de zăpadă, care a depus un strat de

zăpadă de 25 cm într-o singură oră, nu a putut opri desfășurarea unui reușit concurs de orientare turistică cu aplicații grănicerești.

— Traseul ales, manifestațiile organizate în fiecare capăt de etapă, ca și festivitatea de încheiere a ștafetei, care a coincis cu un mare concurs de schi în Poiana Brașov (la care au participat și reprezentanți din localitățile pe unde a trecut ștafeta) au luat parte peste 2 000 de pionieri, au contribuit din plin la popularizarea schiului și a celorlalte forme de activitate sportiv-turistică de iarnă, la un util schimb de experiență între unitățile școlare cu vechi tradiții și unitățile care au numai condiții, dar nu și tradiții.

Încurajați de succesul nescontat al acestei acțiuni, precum și de propunerile venite din celelalte zone ale județului, în anii următori, 1971 și 1972, „Săgeata albă" a plecat nu pe un traseu, ci pe 5 trasee, trecînd nu prin 18 școli (localități) ci prin 70.

Saltul cantitativ deosebit care a avut loc în urma acestei acțiuni a dus pe lîngă triplarea numărului de participanți și popularizarea sporturilor de iarnă în zonele Făgăraș și Rupea și la o serie întreagă de lipsuri și anume :

— ștafeta desfășurîndu-se pe 5 trasee, mult mai lungi decît primul, nu a mai putut fi îndrumată și controlată în aceeași măsură ca la prima ediție ;

— programarea cu strictețe a datelor și stabilirea traseului în prealabil a încorsetat prea strîns acțiunea, obligînd la unele rezolvări formale ;

— repetarea an de an a traseului a dus la o oarecare șablonizare și la pierderea caracterului de întrecere între școli ;

— lipsa de zăpadă din ultimii doi ani și mai ales din ultimul an, a împiedicat în mare măsură buna desfășurare a acțiunii.

Avînd în vedere lipsurile constatate ca și rezultatele deosebite obținute în cele trei mari direcții ale acțiunii „Avalanșa", Consiliul județean al organizației pionierilor din Brașov, împreună cu factorii interesați C.J.E.F.S., Inspectoratul școlar, unitățile de vînători de munte etc. a trecut în toamna acestui an la îmbunătățirea acțiunii urmărindu-se :

1. Abandonarea sistemului de pregătire pe centre, urmînd ca pregătirea de specialitate să fie asigurată în fiecare unitate școlară de către conducătorii centrelor de turism, responsabilii cu pregătirea pentru apărarea patriei și alte cadre, care vor fi instruite special în acest sens, în cadrul unei tabere complexe cu profil de schi, în perioada vacanței de iarnă.

2. În cadrul calendarului competițional, tradiționalul concurs de schi „Șoimii Bîrsei" (la care s-au adus unele îmbunătățiri regulamentare), rămîne deschis tuturor unităților școlare din județ, precum și altor județe, la aceleași probe : slalom în manșe paralele, orientare turistică pe schiuri cu o probă de tir în baloane cu arma cu aer comprimat, sărituri cu schiurile de la mini-trambulină și ștafeta „Șoimilor" pe cinci probe specializate.

Paralel, se va organiza pentru începători concursul „Vulturii Bîrsei" rezervat elevilor nelegitimați, în cadrul căruia se vor organiza probe adecvate și anume : orientarea turistică pe schiuri și ștafeta „Vulturilor" pe trasee special amenajate cu diferite obstacole în care concurenții vor avea de executat elemente de urcare, de coborîre, diferite ocoliri, probe de

îndemînare și distractive, tir cu arma cu aer comprimat în baloane etc. La acest concurs nu se admite folosirea schiurilor specializate pe probe.

În afara acestor două concursuri județene cu pronunțat caracter aplicativ, care se desfășoară, bineînțeles, cu etape de masă pe detașamente, unități și 28 de centre de comună și localități, se vor extinde în mod corespunzător concursurile tradiționale amicale așa cum sînt : concursul de orientare turistică pe schiuri, cupa „Piatra Craiului" organizată de liceul din Zărnești, acțiunea „Temerarii" din orașul Săcele, cupa „Simbăta" și „Victoria" din munții Făgăraș, concursurile din Șirnea, Bran etc.

3. În vederea perfecționării celei mai reprezentative acțiuni de iarnă, ștafeta „Săgeata albă", vom lua următoarele măsuri :

— acțiunea va fi declanșată de municipiul Brașov cu ocazia deschiderii orășelului copiilor în cinstea celei de-a XXV-a aniversări a proclamării Republicii ;

— de fiecare din cele cinci trasee ale ștafetei va răspunde un activist al Consiliului județean al organizației pionierilor, un membru al comisiei de specialitate și cîte 3—4 responsabili de zonă ;

— cele 5 trasee ale ștafetei vor străbate întreg județul într-un an, de la centru spre extremități, iar în anul următor în sens invers, iar festivitățile finale de sosire vor avea loc în centrul de județ, organizîndu-se astfel numai din doi în doi ani, la fel ca întreaga activitate sportiv-turistică pionierească ;

— programarea și fixarea traseului s-a făcut cu mai multă elasticitate, dîndu-se astfel libertate unor centre zonale să definitiveze programul în funcție de condițiile de zăpadă existente, să reprogrameze chiar sosirile și plecările ștafetei, încercînd să preîntîmpinăm capriciile iernii care au produs adesea tulburări în desfășurarea activității de iarnă ;

— pentru a trezi și mai mult interesul organizatorilor din fiecare unitate școlară în găsirea celor mai adecvate forme de antrenare a copiilor în practicarea sporturilor de iarnă, a celor mai atractive și originale manifestații organizate cu ocazia sosirii și plecării ștafetei, se instituie începînd din acest an cupa „Avalanșa" care va fi acordată unității de pionieri cu cele mai bune rezultate în organizarea activității sportiv-turistice de iarnă ;

— pionierii din cercul foto și cineclubul Casei pionierilor din Brașov vor realiza un film avînd ca temă : „Săgeata albă" și un set de diapozitive urmărind în special probele aplicative la concursurile „Șoimii" și „Vulturii Bîrsei".

Încercînd să sintetizăm preocupările Consiliului județean al organizației pionierilor Brașov pe linia dezvoltării activității sportiv-turistice pionierești de iarnă, trebuie să reținem în primul rînd caracterul educativ al tuturor acțiunilor întreprinse , încercările susținute de a cuprinde o masă cît mai mare de pionieri și școlari din cele mai izolate localități fără tradiții deosebite în acest domeniu , caracterul vădit aplicativ de pregătire pentru apărarea patriei, în care orientarea după hartă cu busola, tirul cu arma cu aer comprimat, marșurile prin zăpadă, sînt cele mai reprezentative , accesibilitatea și atractivitatea formelor folosite — slalom în manșe paralele, carnavaluri și jocuri pe zăpadă etc.

Inițiativa noastră de a organiza într-un mod cît mai plăcut și mai util timpul liber al elevilor în perioada de iarnă nu va avea însă suc-

cesul scontat dacă celelalte instituții și organizații interesate nu vor face mai mult decît pînă acum, dacă inspectoratele școlare nu vor dota în mod corespunzător cu materiale sportive unitățile școlare, dacă M.E.I. și F.R.S.B. nu vor acorda mai multă atenție sporturilor de iarnă la nivelul tuturor școlilor generale, dacă I.E.F.S. și celelalte facultăți de educație fizică din țară nu vor pregăti mai mulți absolvenți specializați în sporturile de iarnă și mai ales dacă conducătorii Ministerului Turismului și ai celorlalte instituții care gospodăresc actualele dotări necesare practicării sporturilor de iarnă nu ar gîndi atît de „comercial", ci și-ar aminti cu cîtă nerăbdare sînt așteptați primii fulgi de zăpadă de sutele de mii de copii.

D. BURGHELEA : „L'avalanche", action sportive-touristique d'hiver des pionniers et des élèves du district Brașov.

Le développement et la popularisation des sports d'hiver parmi les pionniers et des éléves, constitue une préoccupation permanente des autorités respectives du district Brașov. En ce sens, la commission de spécialité du Conseil districtuel de l'Organisation des Pionniers de Brașov, a lancé, en 1970, l'action „L'Avalanche". ayant comme but la coordination de l'entière activité sportive-touristique d'hiver des pionniers et des élèves des écoles générales.

L'article analyse de façon critique l'efficacité et l'organisation de cette action, donnant des détails concernant l'amélioration du reglement de déroulment pour l'année 1973.

D. BURGHEDEA: „The Avalanche", a Sporting Tourist Winter Event of the Pioneers and Schoolchildren in the Brașov County

The development and popularization of winter sports among pioneers and schoolchildren has been in the focus of attention of the respective authorities in the county of Brașov. The specialist commission of the County Council of the Pioneers' Organization in Brașov launched „The Avalanche" in 1970 with a view to coordinating the entire winter sporting and tourist activities of pioneers and schoolchildren in general schools.

The material critically examines the development and efficiency of the event. Improvements are envisaged for the relevant rules of 1973.

Dr. VIRGINIA CONSTANTINESCU
Dr. ALEXANDRA POPOVICI
Dr. ANCA ROSETTI
Asist. DANA ENE
Asist. EDVIGA RADU
Centrul de medicină sportivă

MEDICINĂ SPORTIVĂ

EVOLUŢIA VENTILAŢIEI EXTERNE LA ADOLESCENTE SPORTIVE ŞI NESPORTIVE

Femeia trebuie să aibă o bună sănătate şi o economie funcţională deosebită, pentru a rezista solicitărilor multiple ale vieţii moderne, ale maternităţii etc.

În acest scop, ea trebuie să se pregătească biologic încă din copilărie, pentru a putea face faţă acestor cerinţe crescute.

În timpul creşterii, există în viaţa tinerelor fete perioade delicate, din care cea mai importantă este perioada pubertară.

Aceste situaţii sînt datorate discrepanţei ce apare între dezvoltarea morfologică şi cea funcţională ce trebuie să facă faţă necesităţilor crescînde ale periferiei (8, 10, 11, 12).

De această problemă s-au ocupat mulţi autori, ce au dat importanţă în special sistemului cardio-respirator, sistem cel mai mult solicitat la tineri (1, 3, 4, 6).

Lucrări de specialitate au explorat funcţia respiratorie la tinere fete, în funcţie de starea lor de antrenament, de pregătirea lor fizică (2, 5, 7, 9).

În cercetarea de faţă am căutat să urmărim influenţa programelor de efort de diferite intensităţi asupra funcţiei respiratorii.

Problema fiind foarte complexă, ne-am limitat studiul doar la cîţiva parametri necesari în dirijarea programului de antrenament.

METODA DE LUCRU

Am examinat prin metoda spirografică parametrii ventilaţiei externe şi cîteva valori antropometrice necesare pentru determinarea standardelor.

Examenul a fost efectuat în condiţii de metabolism bazal, pentru ca volumele respiratorii să sufere o influenţă minimă din partea factorilor intrinseci şi extrinseci.

Am avut un număr mare de subiecţi, dar am selecţionat doar pe cei ce au avut tot timpul o bună

stare de sănătate și care, în decurs de 4 ani consecutiv, au efectuat cîte un examen complet în aceeași perioadă.

În plus, am eliminat un număr de eleve care au întrerupt efortul o perioadă mai lungă de 30 de zile.

Numărul final a fost de 200 de tinere fete de aceeași vîrstă și anume :

— 100 de sportive de competiție (din sporturi diverse) ;

— 100 de eleve nesportive ce au efectuat doar programul școlar de educație fizică.

Timp de patru ani, în aceeași perioadă (primăvara), cele două grupe au făcut un examen cu următorul conținut :

1. examen clinic pentru determinarea stării de sănătate ;

2. o spirogramă completă efectuată pe un spirograf Godart cu circuit închis ;

3. cîteva măsurători antropometrice (talie, greutate corporală) necesare pentru calcularea standardelor.

Datele obținute au fost studiate pe patru grupe de vîrstă :

I. examen pentru vîrsta de 14,5 —15,4 ani ;

II. examen pentru vîrsta de 15,5 —16,4 ani ;

III. examen pentru vîrsta de 16,5 —17,4 ani ;

IV. examen pentru vîrsta de 17,5 —18,4 ani.

Calculul s-a făcut după metoda statistică Student—Fischer (X, DS, ES, CV la sută), efectuînd, de asemenea, proporția la sută a fracțiunilor ventilatorii, obișnuită pentru volume.

Cifrele obținute au fost comparate cu standardele fiecărui parametru.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

În tabelele și graficele anexate se pot vedea diferențele semnificative ce există între sportive și nesportive după 14 ani (adică după trecerea perioadei de pubertate) ; exprimate la sută și conform metodei Student —Fischer, ele sînt în majoritate de importanță statistică.

Frecvența respiratorie este aceeași la prima grupă de vîrstă (18/min ; $p > 0{,}050$), dar la ultimul examen (18 ani) devine diferită :

— pentru sportive 14,6/min ;

— pentru nesportive 20/min

$p < 0{,}001$.

Același fapt îl observăm și la **capacitatea vitală** (CV) care, de-a lungul celor 4 ani de observații, a crescut mult la adolescentele sportive.

În primul an (14,5 — 15,4) capacitatea a fost :

— la sportive 2 738 ml (—6,5%) ;

— la nesportive 2 925 ml (=%).

În următorii 4 ani, dimensiunile și capacitățile pulmonare au crescut la ambele grupe, dar nu în același ritm.

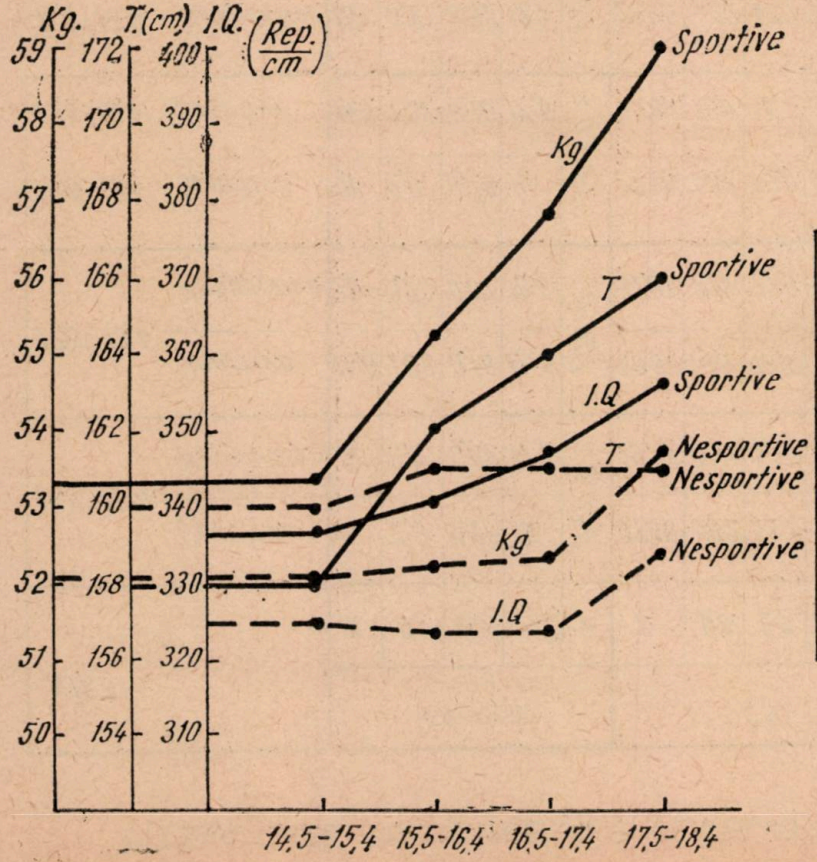
Dacă la primul examen (14—15 ani) a fost puțin semnificativă ($p < 0{,}010$), la examenul patru (17—18 ani) ea a crescut (S + 26% ; N + 13% ; $p < 0{,}001$).

Semnalăm că proporțiile VIR, VC, VER au fost similare la primul examen și diferite la ultimul, la care aspectele de economie au fost bine reprezentate de grupa adolescentelor sportive.

Am găsit aceeași situație la analiza VEMS-ului, care a fost în limite normale pentru ambele grupe, dar cu valori mai mari la sportive (S = 93,5%, N = 88,5% ; $p < 0{,}001$).

Valorile cifrice au fost mai semnificative decît cele relative. În acest sens, am remarcat că, în perioada 16,5—17,4 ani, sportivele au avut un salt cantitativ al capacității vitale, dar aspectele explozive (VEMS) s-au echilibrat de-abea în anul următor.

VARIAȚIILE DE VALORI ANTROPOMETRICE LA GRUPE DE STUDENTE, TIMP DE 4 ANI

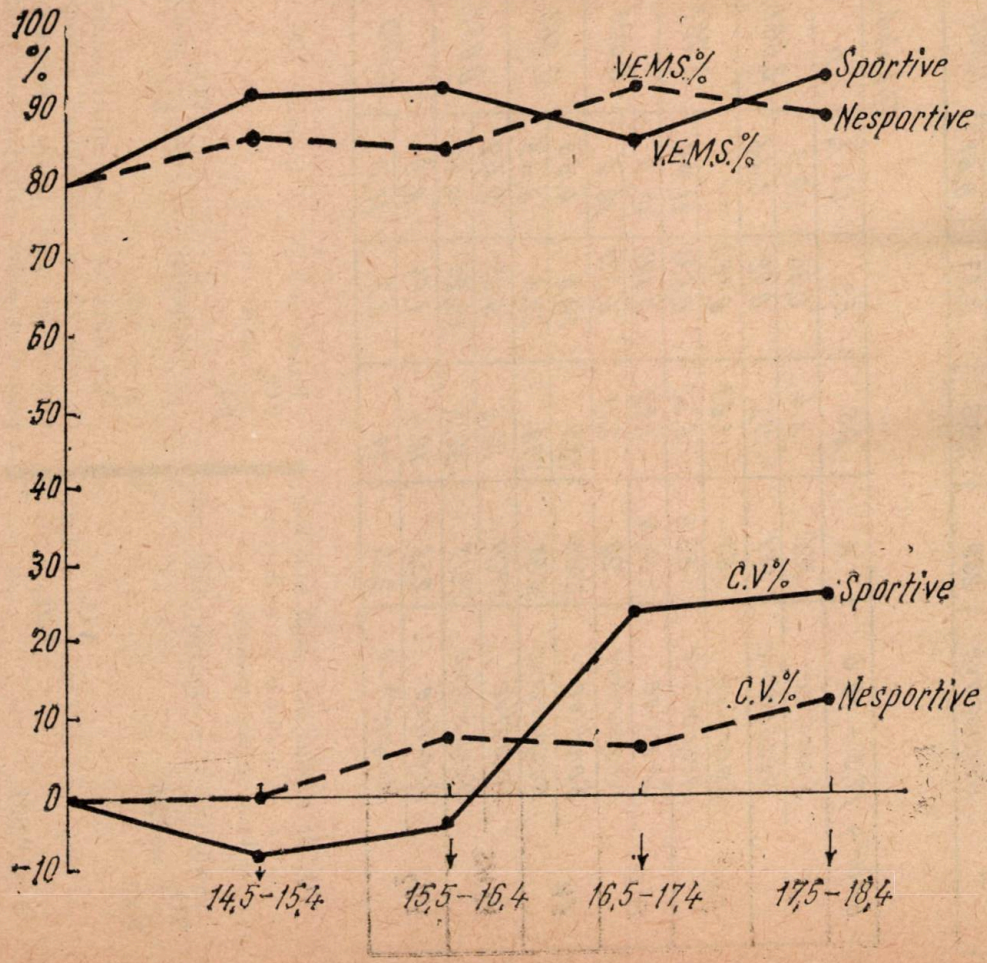


Valori		Vîrsta			
		14,5-15,4	15,5-16,4	16,5-17,4	17,5-18,4
Greutate	Sportive	53,3	55,2	56,8	59
	Nesportive	52,1	52,2	52,3	53,8
Talie	Sportive	158	162	164	166
	Nesportive	160	161	161	161
Indicele Quetellet	Sportive	337,3	340,7	346,3	355,4
	Nesportive	325	324	324	334

CITEVA DATE STATISTICE ALE VENTILAȚIEI EXTERNE LA GRUPELE STUDIATE

VÎRSTA		FR. RES.					C.V.					V.E.M.S.					$V\dot{O}_2$				
		X	DS.	ES.	cV%	r	X	DS.	ES.	cV%	r	X	DS.	ES.	cV%	r	X	DS.	ES.	cV%	r
14,5-15,4	Sportive	18	2,8	0,28	16	< 0,050	2738	532	53,2	19,3	< 0,010	2480	352	35,2	14,6	> 0,050	206	31	3,1	15,1	< 0,001
	Nesportive	18	3,2	0,32	17,7		2925	437	43,7	14,9		2510	372	37,2	14,8		259	23,3	2,33	8,61	
17,5-18,4	Sportive	14,6	1,82	0,18	12,5	< 0,001	3980	185	18,5	4,65	< 0,001	3720	92,5	9,25	2,49	< 0,001	236	16,4	1,64	6,9	> 0,050
	Nesportive	20	3,71	0,37	18,6		3291	278	27,8	8,45		2917	132,5	13,25	4,54		233	27	2,7	11,6	
14,5-15,4	Sportive	18	2,8	0,28	16	< 0,001	2738	532	53,2	19,3	< 0,001	2480	352	35,2	14,6	< 0,001	206	31	3,1	15,1	< 0,001
17,5-18,4	Sportive	14,6	1,82	0,18	12,5		3980	185	18,5	4,65		3720	92,5	9,25	2,49		236	16,4	1,64	6,9	
14,5-15,4	Nesportive	18	3,2	0,32	17,7	< 0,001	2925	437	43,7	14,9	> 0,050	2510	372	37,2	14,8	< 0,001	259	23,3	2,33	8,61	< 0,001
17,5-18,4	Nesportive	20	3,71	0,37	18,6		3291	278	27,8	8,45		2917	132,5	13,25	4,54		233	27	2,7	11,6	

VARIAȚIILE C.V. ȘI V.E.M.S. LA ADOLESCENTE SPORTIVE SI NESPORTIVE, TIMP DE 4 ANI



V.E.M.S.		14-15	15-16	16-17	17-18
Valori	S	2480	2688	3180	3720
	N	2510	2643	2843	2914
%	S	91	91,5	85	93,5
	N	85,5	84,5	91	88,5
% standard		80	80	80	80
C.V.					
Valori	S	2738	2935	3751	3980
	N	2925	3129	3125	3291
%	S	-6,5	-3,5	22	26
	N	.=	+7	+7,5	+13
C.V. standard		2926	3040	3078	3154

Tabelul 1

GRUPA 14,5 – 15,4		X	DS.	ES.	CV%	p
IN.	Sportive	158	2,5	0,23	15,8	0,005
	Nesportive	160	6,3	0,63	3,9	
GR.	Sportive	53,3	3,05	0,305	5,7	0,001
	Nesportive	52,1	1,17	0,117	2,24	
Fr.R.	Sportive	18	2,8	0,28	16	0,050
	Nesportive	18	3,2	0,32	17,77	
CV	Sportive	2738	532	53,2	19,3	0,010
	Nesportive	2925	437	43,7	14,9	
VEMS	Sportive	2480	352	35,2	14,6	0,050
	Nesportive	2510	372,1	37,21	14,82	
VO_2	Sportive	206	31	3,1	15,1	0,001
	Nesportive	259	23,3	2,33	8,61	

Tabelul 2

GRUPA 17,5 – 18,4		X	DS.	ES.	CV%	p
IN.	Sportive	166	3,4	0,34	20,3	0,001
	Nesportive	161	7,2	0,72	4,46	
GR.	Sportive	59	1,63	0,163	27	0,001
	Nesportive	53,8	6,32	0,632	11,75	
Fr.R.	Sportive	14,6	1,82	0,182	12,5	0,001
	Nesportive	20	3,71	0,371	18,6	
CV	Sportive	3980	185	18,5	4,65	0,001
	Nesportive	3291	278	27,8	8,45	
VEMS	Sportive	3720	92,5	9,25	2,49	0,001
	Nesportive	2917	132,5	13,25	4,54	
VO_2	Sportive	236	16,4	1,64	6,9	0,005
	Nesportive	233	27	2,7	11,6	

VO_2 de repaus este mult mai mic la sportive și a rămas cu același aspect și la al 4-lea examen.

Examenul I — sportive 206 ml $\frac{VO_2}{Kgc} = 3,86$

— nesportive 259 ml $\frac{VO_2}{Kgc} = 4,97$

$p \leq 0,001$

Examenul IV — sportive 236 ml $\frac{VO_2}{Kgc} = 4$

— nesportive 233 ml $\frac{VO_2}{Kgc} = 4,33$

$p > 0,05$.

Am amintit la începutul lucrării de cele cîteva măsurători antropometrice pe care le-am înregistrat pentru a putea calcula standardele

și pentru a putea compara creșterea dimensională cu cea funcțională.

Urmărind acești parametri, am observat că la nesportive după 14 ani creșterea este aproape terminată, pe cînd la grupe de sportive ea continuă progresiv pe ambele planuri.

Ventilația perfectă (frecvența și amplitudinea optimă asigură o bună oxigenare a periferiei și o apariție mai întîrziată a oboselii.

Ventilația pulmonară joacă un rol important în reglarea echilibrului acido-bazic, dar nu putem spune în ce măsură limitează capacitatea de efort.

Pentru a pune acest diagnostic trebuie ca în același timp să evaluăm și circulația și respirația, cele două sisteme formînd un ansamblu funcțional unic.

Din cele de mai sus se pot trage cîteva concluzii :

1. antrenamentul sportiv determină o mare capacitate funcțională la toate vîrstele, dar mai pregnant în perioadele de creștere.

2. Tinerele fete sportive studiate de noi, după terminarea pubertății, și-au urmat creșterea ca dimensiuni și capacități, la un nivel mult mai ridicat decît grupa de nesportive de aceeași vîrstă. Creșterea lor a păstrat o progresivitate, acumulările cantitative alternînd cu salturile calitative.

3. Rezultatele examenelor spirografice au arătat că antrenamentul sportiv îmbunătățește capacitatea ventilatorie pulmonară și dă funcției respiratorii un aspect din ce în ce mai economic.

4. Ca rezultat practic al cercetării noastre, credem că am putea ameliora situația biologică a adolescentelor nesportive mărind volumul și intensitatea programelor școlare de educație fizică.

BIBLIOGRAFIE

ANGELA F., GAMBULI N. : Funcția respiratorie în perioada de creștere. Bull. biol. sperim., vol. XVIV, fasc. 20, pag. 1 672—1 674.

BERNSTEINI I.H. și colab. : Funcția pulmonară în determinarea valorilor standard la copii, Journ. of Allerg., vol. 10—1 959, pag. 514.

BJURE I. : Studii spirometrice asupra capacităților ventilatorii la copii sănătoși (7—17 ani), Acta Paed., nr. 52—1963, pag. 232.

CONSTANTINESCU V., POPOVICI A., RADU E. : Contribuții la studiul funcțional la tineri între 14—18 ani, rev. Educație fizică și sport, nr. 8—1971, pag. 42.

DEMUTH G.R., HOWATT W.F., HILL B.M. : Funcția pulmonară la copii, Journ. Lung. vol. 35—1965, pag. 161.

GUEBELLE F. : Bilanț actual asupra volumelor și capacităților pulmonare la copil. Le poumon et le coeur, 1969, vol.XXV, nr. 10 pag. 1 040.

CRIMBY G., SODERHOLM B. : Studii spirometrice la subiecți normali, Acta med. scand. 1963, pag. 173, 199.

HELLIESEN P.J. și colab. : Studii asupra fiziologiei respiratorii la copii, Paediatrics, 1958, pag. 22, 80.

HORAK J. : Influența antrenamentului asupra funcției respiratorii, Journ. appl. Phys, 1963, pag. 18, 120.

JEURISEEN A., COSTA M. : Capacitatea vitală la fetițe și fete tinere, Acta tuberc. pneum. Belg. 1967, pag. 58, 37.

LYONS H.A., TAUNER R.N. : Volume pulmonare și diviziunea lor la copii — valori standard, Journ. Appl. Phys., 1962, pag. 17, 601.

TUNER J.A., MC. LEAN R.L. : Măsurători spirometrice ale funcției pulmonare la copii sănătoși, Paediatrics, 1951, pag. 7 ,360.

VIRGINIA CONSTANTINESCU et collab. : Evolution de la ventilation externe chez les adolescentes sportives et non sportives

Le but de l'article est de montrer la variation des fonctions respiratoires, grâce au programme d'intensités différentes d'effort, effectuées durant la période de croissance.

Pendant 4 années ont été étudiées 200 jeunes filles (100 sportives et 100 non sportives), par la méthode spirographique. Le calcul des paramètres a été effectué selon la méthode Student-Fischer.

Les conclusions ont été les suivantes :

— L'entraînement sportif crée une haute capacité fonctionnelle pendant la période de croissance.

— Après la puberté, les jeunes filles sportives ont suivi la croissance en dimensions et capacités aux valeurs plus élevées que chez le groupe des non sportives, les accumulations guantitatives alternant avec celles qualitatives.

— Les résultats spirographiques ont montré que l'entraînement améliore la capacité de ventilation pulmonaire et donne à la respiration un aspect de plus en plus économique.

— On peut améliorer la situation des adolescentes non sportives, en augmentant le volume et l'intensité du programme scolaire d'éducation physique.

VIRGINIA CONSTANTINESCU and team : Evolution of External Ventilation of Teenagers who Practise of don't Practise Sports

The article aims at bringing out the variations of the respiratory functions due to various intensities of efforts made in the period of growth.

200 reference young girls (100 practising sports ; 100 who did not practise sports) were examined and the parameters were computed by the Student-Fischer method. Here are the conclusions :

— the sporting training created high functional capacities in the growth period

— the young sports women once puberty is over have grown much more than the young girls who did not practise sports ; quantitative accumulations entailed qualitative leaps

— the spirographical results pointed to the sporting training improving the ventilation capacity of the lungs and also breathing

— the extension of physical education in the curricula of non-sportswomen will bear on the situation.

OPINII CONSULTAȚII

SEMNIFICAȚIILE CIBERNETICE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV ȘI ACȚIUNEA DETERMINANTĂ A PLANURILOR DE PREGĂTIRE

Asist. univ. ADRIAN DRAGNEA
I.E.F.S.

Abordarea antrenamentului sportiv ca sistem cibernetic este o condiție importantă în vederea relevării interacțiunilor, evoluției proceselor și fenomenelor care, reunite, constituie starea de antrenament la un moment dat, precum și progresul acestuia în perspectivă.

Antrenamentul sportiv ca sistem cibernetic reprezintă o variantă (un caz) particulară a sistemelor care se autoreglează.

Dacă analizăm noțiunea de antrenament sportiv, ca o categorie a teoriei de specialitate, ne dăm seama că este un proces de perfecționare a dezvoltării fizice și a capacităților de mișcare în vederea valorificării la maximum a posibilităților umane, deosebindu-se de educația fizică prin raza de acțiune mai redusă, intensitate și modalități de realizare. Ca sistem cibernetic optimizabil, antrenamentul sportiv este caracterizat de anumite trăsături ce-l particularizează în lumea sistemelor și anume: echilibrul, stabilitatea, unitatea, complexitatea, dinamismul, interdependența, ierarhizarea, desfășurarea planică și altele care își găsesc exprimarea concretă în funcție de loc, timp și condiții.

Pentru a discuta desfășurarea planificată a antrenamentului sportiv se

[1]) Simplificările la care am recurs în prezentul articol sînt făcute cu scopul de a ne face mai ușor înțeleși, ele avînd semnificație didactică. Antrenamentul sportiv este un proces complex, chiar hipercomplex, care trebuie privit în unitate.

pornește cu studierea unui model la baza căruia stă „mecanismul cibernetic al interacționării subsistemelor (blocurilor) într-o schemă structurală"[1]).

Dacă omitem în mod deliberat influențele tuturor factorilor externi, întregul proces de antrenament poate fi „reprezentat printr-un bloc independent ale cărui subsisteme sînt interconectate prin relațiile de tipul „intrare-ieșire" pe care le întreține."[2])

Intrările blocului performanțial (analog blocului productiv din sistemele economice) sînt constituite din totalitatea exercițiilor utilizate (pe factori ai antrenamentului), metodele de antrenament și energia necesară dinamizării acestora, iar ieșirile sînt reprezentate de valorile cifrice ale performanțelor.[3])

Dacă în realizarea planului de antrenament se ivesc perturbări, cauzele acestora, de cele mai multe ori sînt generate de :

— lipsa informațiilor despre ieșirile blocului (nerespectarea periodicității controlului prin probe de control, neparticiparea ritmică în competiții etc.) ;

— cunoașterea insuficientă a factorilor determinanți ai unor ieșiri cunoscute ale blocului performanțial, factori prin care se stabilește „timpul de recreație a sportivului", adică timpul scurs de la utilizarea exercițiilor și a metodelor, pe de o parte și a performanțelor obținute pe de altă parte.

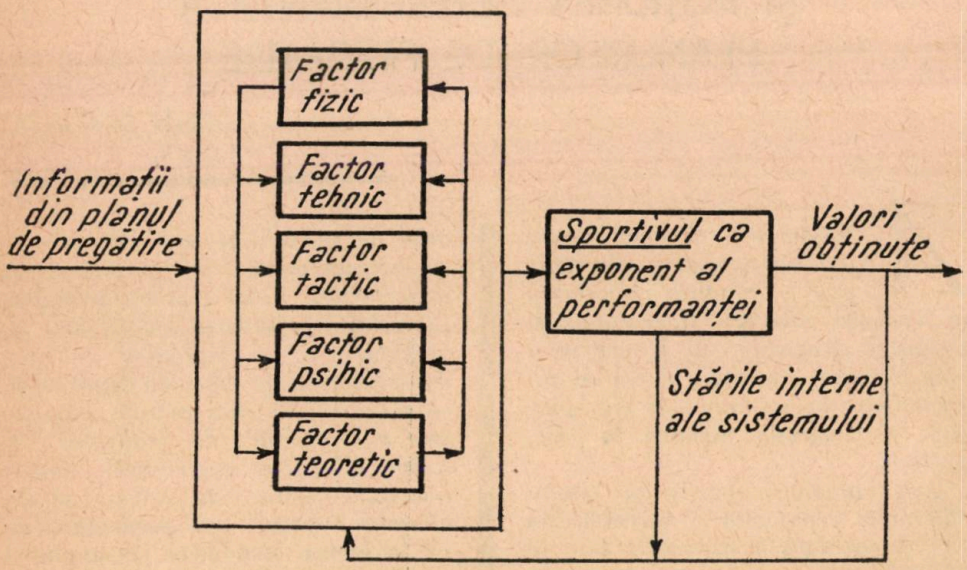


Fig. 1

Mecanismul de bază al stabilității modelului (sistemului de care aminteam mai înainte) îl constituie categoria fundamentală a ciberneticii numită „conexiune inversă" sau „feedback" pe care o vom schița după cum urmează (fig. 2.) :

[1]) Iliescu Ion : Semnificațiile cibernetice ale instrumentelor de planificare a economiei naționale, vol. „Știința conducerii societății", Ed. politică, 1971, pag. 169—170.

[2]) Ibidem, pag. 170.

[3]) În această situație, pentru a fi mai clari, facem abstracție de celelalte valori obținute prin procesul de antrenament, care dau conținutul axiologic al sportului.

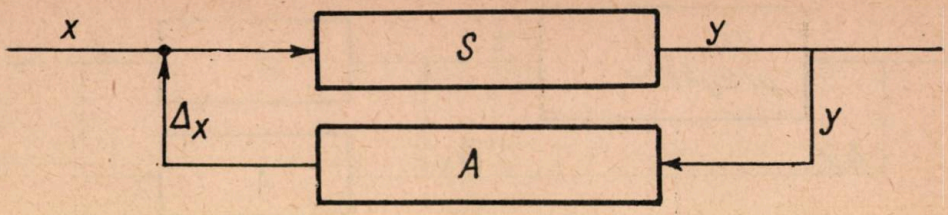


Fig. 2

S = sportivul
A = antrenorul
x = mărimile de intrare
y = mărimile de ieşire
Δ_x = corectivul aplicat de A

Funcţiile lui S şi ale lui A constau în a transforma proporţional mărimile de intrare x (şi respectiv y) în mărimile de ieşire y (şi respectiv Δx*) după relaţia* $y = Sx$ *(şi respectiv* $\Delta x = Ay$*). Prin acţiunea inversă, corectivul* Δx *al reglatorului A se suprapune stării iniţiale a sistemului.*

În acest fel mărimea de ieşire y a sistemului S + A este dată de relaţia :

$$y = S(x + \Delta x) = S(x + Ay) = Sx + SAy$$

Prin rezolvarea algebrică vom obţine :

$$y - SA = Sx$$
$$y(1 - SA) = Sx$$
$$y = \frac{Sx}{1 - SA}$$

$$\boxed{y = \frac{S}{1 - SA} \cdot x}$$

care nu reprezintă altceva decît formula fundamentală a teoriei reglării. Această formulă reprezintă legăturile existente între mărimile de ieşire (valoarea performanţei) şi mărimile de intrare după aplicarea corectivului Δx*.*

Mărimile de intrare x sînt reprezentate de informaţiile emanate de planul de pregătire dinainte elaborat. Este interesantă reprezentarea grafică a conexiunilor care se stabilesc între sistemele S şi A şi planul P ca model (sistem) (fig. 3). Din aceasta reiese existenţa intrărilor planului reprezentate de mărimile xi (informaţii) şi acţiunea corectivă a antrenorului reprezentată de $\Delta x'$*.*

Mărimile de ieşire ale planului sînt reprezentate de y' care împreună cu y constituie pentru A mărimi de intrare şi de x care pentru S sînt tot mărimi de intrare.

Acţiunile corective ce aparţin lui A sînt reprezentate de Δx *şi* $\Delta x'$*, acestea intervenind ori de cîte ori se constată un randament necorespunzător.*

Una dintre cele mai importante şi mai complexe probleme este constituită de elaborarea planului de perspectivă necesar pregătirii sportivilor. La construirea acestuia (a modelului planului) se ivesc însă o serie de dificultăţi dintre care vom aminti pe cele mai importante.

a) INSUFICIENŢA INFORMAŢIEI. *Ca dificultate de prim ordin în construirea modelului planului de perspectivă, insuficienţa informaţiei despre sportiv, participările la viitoarele competiţii, la adversari, condiţii de desfăşurare a competiţiei, condiţii de pregătire etc. pot constitui factori determinanţi în elaborarea eronată a planului de perspectivă.*

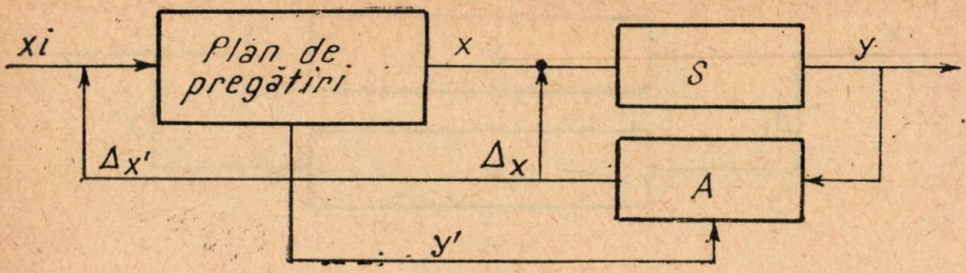


Fig. 3

În acest sens mai poate fi menționată neprecizarea clară a obiectivelor de instruire și de performanță. precum și nenominalizarea unui număr suficient de subiecți care să asigure realizarea obiectivelor de performanță.

b) GRADUL DE AGREGARE A PLANULUI. Datorită numărului mare de indicatori de care trebuie să se țină seama, a complexității proceselor și mecanismelor de interdependență decurg o serie de dificultăți de ordin practic și teoretic. De aceea, elaborarea unui model matematic care să descrie corect și explicit toate mecanismele procesului de pregătire, reprezentînd o construcție ideală (idealul ca model prospectiv și operativ) este un obiectiv care trebuie să stea în fața specialiștilor.

c) ORIZONTUL MODELELOR (PLANURILOR) DE PREGĂTIRE. Concepții teoretice actuale[1] *prevăd elaborarea, în primă etapă, a unui model sumar în care accentul cade pe cîteva opțiuni fundamentale privind obiectivele de instruire și de performanță ale pregătirii în perspectivă. Din acest model derivă, în a doua etapă, un model pe termen mijlociu (planul anual cu obiectivele sale de instruire și de performanță, calendar competițional, indicii formei sportive etc.), în care sînt reluate, ca date de intrare, opțiunile prevăzute în modelul precedent și care influențează în mod preponderent perioada acțiunii planului de perspectivă.*

Opțiunile din acest plan sînt luate în considerare în ultima etapă de elaborare a planului, într-un model de termen scurt (planurile de pregătire pe etape) al căror scop este de a prevede activitatea de pregătire pe perioade mai scurte.

Posibilitatea înfăptuirii acestui gen de programare depinde de construcția modelului de perspectivă (foarte agregat) și legătura organică între acesta, modelul pe termen mijlociu și cele operative (pe etape).

O deficiență normală la această oră a acestui gen de planificare o constituie faptul că lasă nerezolvată problema factorilor aleatori ai viitorului, mai ales aceea a cuantificării progresului metodicii de pregătire sub toate aspectele (tehnic, tactic, fizic etc.), a modificărilor ce vor surveni în regulamentele de desfășurare a competițiilor etc.

Se impune și în această situație elaborarea unui model de pregătire statistico-matematic, care să ofere o descriere accesibilă și acceptabilă a configurației pregătirii în perspectivă.

Din cele prezentate pînă aici rezultă unele concluzii și anume :

1. necesitatea înțelegerii de către specialiști a gradului de agregare a unui model (plan), mai ales cînd acesta este de perspectivă.

2. Necesitatea clarificării și delimitării cîmpului în care acționează specialistul (specialiștii) în vederea

[1]) Ion Șiclovan — Teoria educației fizice și sportului, Ed. Stadion, 1972, pag. 434—495.

elaborării planurilor. Menționăm cu această ocazie că elaborarea planurilor de pregătire nu trebuie și nu poate să constituie numai emanația antrenorului, ci să se materializeze în urma consultării unui număr mare de specialiști (metodist, medic, psiholog etc.). Din acestea rezultă necesitatea desfășurării muncii în echipă.

3. Pentru a preveni fluctuațiile performanțelor (scăderea valorilor acestora) este necesar a se elabora un model matematico-statistic de pregătire în care să fie prevăzută și acțiunea factorilor aleatori ce intervin în cîmpul respectiv de evenimente.

4. Înțelegerea operativității și ca acțiune de perspectivă nu numai ca operație de rezolvare a necesităților momentului.

BIBLIOGRAFIE

APOSTOL P. : Cibernetica, cunoaștere, acțiune, Ed. politică, București 1969.

ILIESCU I. : Semnificații cibernetice ale instrumentelor de planificare a economiei naționale, vol. „Știința conducerii societății", Ed. politică, București, 1971.

KLAUS G. : Cibernetica și societatea, Ed. politică, București, 1966.

MALIȚA M : Cercetări operaționale, „Aurul cenușiu" vol. 2, Ed. Dacia, Cluj, 1972.

ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului, Ed. Stadion, 1972.

TOMAS S. : Prospectarea în procesul conducerii, vol. „Știința conducerii societății", Ed. politică, București, 1971.

A. DRAGNEA : Les significations cybernétiques de l'entraînement sportif et l'action déterminante des plans de préparation

Analysée comme une catégorie de la théorie de spécialité, la notion d'entraînement sportif est un processus de perfectionnement du développement physique et de la capacité de mouvement en vue de la mise en valeur au maximum des possibilités humaines. Pour discuter ce déroulement planifié de l'entraînement sportif, l'auteur commence par l'étude d'un modèle qui a comme base „le mécanisme cybernétique de l'interaction des sous-systèmes dans un schema structurel". Par la suite on montre les causes qui déterminent les perturbations de la réalisation du plan d'entraînement et la mécanisme de base du modèle.

A. DRAGNEA : Cybernetic Significance of Sporting Training in the Drawing up of Plans

The sporting training, in its acceptance of a specialist category, is a process of improvement of the physical development with aview to turning human capabilities to best account. The author starts from a basic model — the cybernetic mechanism of the inter-action of sub-systems in a structural scheme — and draws conclusions on the planning for training purposes. He dwells on the causes that impair the implementation of the plan for training and of the model.

FILE DE ISTORIE

70 DE ANI DE LA ÎNFIINŢAREA SOCIETĂŢII DE GIMNASTICĂ SPORT ŞI MUZICĂ DIN IAŞI

Prof. NICOLAE OLOIERU
Vicepreşedinte al C.J.E.F.S. Iaşi

La 14 noiembrie 1972 s-au împlinit 70 de ani de cînd, în cancelaria Seminarului pedagogic universitar, un grup de luminaţi intelectuali ai Iaşului a luat iniţiativa înfiinţării unei societăţi româneşti *„al cărei scop să fie de a procura membrilor ei mijloacele necesare spre a-şi dezvolta fizicul prin exerciţii gimnastice, precum şi gustul muzical prin exerciţii corale, ansambluri instrumentale, a le răspîndi şi în afară de societate, a contribui pe cît posibil la educaţia fizică şi estetică a tinerimii de a forma un personal apt pentru predarea gimnasticii în şcolile din ţară, publice sau private, de băieţi sau fete, de a dezvolta sportul excursiunilor şi tirului etc"*. (1).

Mari şi frumoase sarcini şi-au asumat intelectualii ieşeni, reuşind să le îndeplinească în mod cu totul excepţional. Meritul profesorilor de educaţie fizică Vasile Negruţi şi Teodor Berescu, în mod special, iniţiatorii acestei societăţi, este cu atît mai mare, cu cît au reuşit să atragă şi să obţină sprijinul socialistului Paul Bujor, pe atunci decanul Facultăţii de ştiinţe naturale, Ion V. Praja, nuvelistului N. Gane, V. Teodoreanu şi Osvald Racoviţă, intelectuali de frunte, care au îndeplinit, pe rînd şi în această ordine, funcţia de preşedinte.

Apreciem ca una dintre cele mai mari reuşite ale societăţii înfiinţarea „Şcolii de gimnastică" pentru pregă-

[1]) Procesul verbal încheiat cu ocazia constituirii societăţii.

tirea cadrelor necesare predării educaţiei fizice în şcolile din Iaşi şi din ţară. Din 1904, cînd a primit aprobarea Ministerului Instrucţiunii, pînă în 1923, cînd s-a ţinut ultimul examen de capacitate — retrăgîndu-i-se autorizaţia de pregătire a cadrelor, în urma înfiinţării Institutului Naţional de Educaţie Fizică —, şcoala a dat peste 100 de maeştri de gimnastică pentru gimnaziile din Iaşi şi din ţară.

Printre cei mai valoroşi profesori de educaţie fizică în viaţă, care au activat pînă nu de mult, amintim doar pe Vasile Ultimescu, care şi-a continuat studiile la L'Ecole Normale de l'Education Phisique din Paris, pe Corneliu Gheorghiu, fost mai mulţi ani profesor la Şcoala normală de învăţători Vasile Lupu din Iaşi, iar dintre absolventele mai vechi amintim pe Margareta Mancaş şi Elena Butnărescu (Lateş), din promoţia 1915.

Absolvenţii şcolii s-au bucurat încă de la primele promoţii de o bună pregătire teoretică şi practică, deoarece cursurile erau predate de profesori universitari cu vaste cunoştinţe. De-a lungul anilor, pedagogia a fost predată de C. Fedeleş, C. Bogrea, O. Botez, Şt. Bîrsănescu. Fiziologia şi igiena, de P. Bujor, C. Ionescu, I. Mironescu şi I. Tănăsescu, mecanica umană (biomecanica), de Dimitrie Pompei, iar lecţiile practice erau predate de Vasile Negruţi şi Ion Bucovineanu, care a studiat la Stockholm.

Marele fiziolog francez Georges Demény, care a elaborat un sistem de educaţie fizică bazat pe cel suedez, căruia i-a adus îmbunătăţiri substanţiale, a vizitat şi Societatea de gimnastică, sport şi muzică din Iaşi, cu ocazia vizitării societăţii similare „Înainte" din Bucureşti.

Profesoara Margareta Mancaş relatează că Georges Demény, împreună cu domnişoara Clemence Karl care-l însoţea, a înjghebat, într-un timp foarte scurt, un ansamblu de gimnastică cu elevele şcolii, cu care a întreprins un turneu la Craiova şi Galaţi. Aici şi-a expus principiile sistemului său de educaţie fizică, cum a făcut de altfel şi la Iaşi, în sala Teatrului Naţional.

La repetiţiile care au avut loc, Georges Demény cînta la vioară, iar domnişoara Clemence Karl executa cu multă graţie în faţa elevilor exerciţiile.

Faptul că Georges Demény a vizitat societatea ieşeană şi în special „Şcoala de gimnastică" denotă că el a apreciat cum se cuvine munca şi rezultatele iniţiatorilor ei.

Societatea de gimnastică, sport şi muzică din Iaşi, spre deosebire de celelalte societăţi similare din ţară, a avut de la început un local cu trei săli de gimnastică şi alte dependinţe, reuşind să atragă, în foarte scurt timp un număr mare de tineri şi

vîrstnici la practicarea exercițiilor fizice.

Așa se explică de ce comunistul Gheorghe Popescu (Roller), maestru de box și președintele „Sportului muncitoresc", folosind sălile societății a reușit ca, în perioada anilor 1933—1936, să cucerească 4 titluri de campion național prin Nicolae Florescu, Mircea Arcu, Leonida Gheorghiu (Cotidis) și Nicolae Băncescu.

Printre realizările mari ale societății enumerăm : construirea unui stadion, a ștrandului din Iași, amenajarea unui loc de agrement la Ciric și construirea unei cabane din beton armat în Ceahlău.

Activitatea turistică a ocupat un loc însemnat în preocupările societății. Unul dintre susținătorii acestei activități a fost și profesorul universitar Nicolae Macarovici, membru al Turing Clubului României și președinte al secției de turism a societății ieșene. Lui îi datorăm prima hartă turistică a Ceahlăului, marcajele potecilor și drumurilor, precum și îndemnul de a cunoaște frumusețile Moldovei. În fiecare an la 6 august — ziua muntelui (Nedea) — societatea organiza excursii pe Ceahlău cu un număr foarte mare de tineri și vîrstnici. Într-unul din articolele sale intitulat „Iașul turistic", publicat în 1936 în Calendarul săptămînal al Turing Clubului României, profesorul N. Marcovici spune : *„Totuși Iașul poate avea o viață turistică fiindcă este printre puținele orașe din țară ce se pot mîndri cu un trecut de seamă care i-a lăsat multe lucruri de preț".*

Dacă despre activitatea sportivă și Școala de gimnastică a societății s-a mai scris, despre activitatea pentru formarea și cultivarea gustului și simțului muzical nu s-a scris încă nimic. Am fi nedrepți cu cei care s-au străduit și reușit să formeze,

Medalie de aur înmînată celor mai valoroși sportivi

atît membrilor societății, cît și publicului larg, o cultură muzicală.

Concertele date de cor și orchestră în sala de spectacole a societății și în special cele date în fiecare duminică dimineața la Teatrul Național, unde elevii și studenții aveau intrare liberă, atrăgeau un număr mare de auditori. Toate concertele erau precedate de o conferință a pianistului și muzicologului Cișman, președintele secției de muzică a societății. Ca dirijori ai corului și orchestrei Societății de gimnastică, sport și muzică au activat : Al. Zira, fost director al conservatorului ieșean, Sîrghie, Mircea Bîrsan, Toma Carp și alții.

Printre invitații de onoare ai societății și ai secției de muzică au fost George Enescu, Teodor Rogalsky, Mihail Jora ș.a.

Cu ocazia împlinirii celor 70 de ani de la înființarea Societății de gimnastică, sport și muzică, se cuvine să aducem cuvinte de mulțumire octogenarului Osvald Racoviță care, din 1905 pînă în 1918, a îndeplinit funcția de secretar al societății, apoi din 1918 pînă în 1945 (27 de ani) a fost președinte. Intelectual cu largi vederi democrate, avînd la bază facultățile de drept și fizico-chimice, s-a atașat de sport încă din

Insigna societăţii

liceu. La societăţile germane Jassier Männer, Turn Verein şi Gesang Verein, cu sediul pe actuala stradă Gîndu, tinerimea română pătrundea foarte greu şi doritori erau destui ; acesta a fost un alt motiv important care a condus la înfiinţarea unei societăţi similare româneşti.

Realizările societăţii sînt legate şi de numele lui Osvald Racoviţă care, cu pasiunea gimnastului, clarviziunea şi influenţa intelectualului de mai tîrziu, a reuşit să dea un ajutor neprecupeţit tineretului din această parte a Moldovei. De asemenea, Mihail Sadoveanu şi George Topîrceanu — care făceau parte din subsecţia de vînătoare a secţiei de tir — se adunau în sala de recepţie a societăţii şi puneau la cale cele mai reuşite ieşiri la vînat. Ionel Teodoreanu, foarte bun patinator, în pauza dintre două procese dădea o fugă şi la ştrandul aflat chiar în spatele tribunalului, pentru a face cîteva ture şi piruete pe gheaţă.

Margareta Mancaş şi Elena Butnărescu (Lateş) au fost colege cu Otilia Cazimir, cu care au absolvit Şcoala de gimnastică de pe lîngă societatea ieşeană, în anul 1915.

După cum o dovedeşte media obţinută la absolvire (9,67) şi afirmaţia colegelor ei, Otilia Cazimir a fost talentată elevă a Şcolii de gimnastică.

La aniversarea a 70 de ani de la înfiinţarea Societăţii de gimnastică, sport şi muzică din Iaşi, aducem un omagiu celor care s-au străduit şi au reuşit să propage dragostea pentru practicarea exerciţiilor fizice, sub diverse forme, în rîndul tineretului studios şi al muncitorilor din oraşul Iaşi.

BIBLIOGRAFIE

KIRIŢESCU C. : Palestrica, Ed. U.C.F.S., Bucureşti, 1965.

*** : Monitorul oficial nr. 54 din 9 iunie 1905, Statutele Societăţii de gimnastică, sport şi muzică.

*** : Arhivele Statului, Inventarul Fond Primăria Iaşi.

*** : Călăuza Ceahlăului, 1932, Societatea de gimnastică, sport şi muzică.

*** : Revista „Educaţie fizică şi sport" nr. 10, 1968, nr. 6 — 1969, nr. 10 1971.

N. OLOIERU : 70 années depuis la création de la Société de gymnastique, sport et musique, de Iaşi

La première société sportive de Iaşi fête le 14 novembre 1972 son 70-e anniversaire.

Parmi les actions les plus importantes de cette société nous mentionnons la création d'une école de gymnastique pour la formation des cadres nécéssaires à l'enseignement de l'éducation physique aux écoles de Iaşi.

Cette école a fonctionné entre les années 1904—1923. De même, la société a construit un stade, un lieu d'agrément, des refuges sur le mont Ceahlău. Cette socié-

té, également initiatrice d'un véritable mouvement culturel, a réuni autours d'elle de nombruex intellectuels de prestige.

N. OLOIERU : 70 years Existence of the Society for Gymnastics, Sports and Music in Iassy

An November 14 th, 1972 the first sporting society in Iassy celebrates its 70 th anniversary.

This society, among others, set of a gymnastics school meant to traia the physical education instructors for the schools in Iassy. The school hasted from 1904 to 1923.

The society also bad a stadium built, an entertainment place laid ont, to say nothing of the shelters in the Ceahlău montain. The society counted as members ont standing intellectuals of the town was thwo an initiator of a genial cultural movement.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

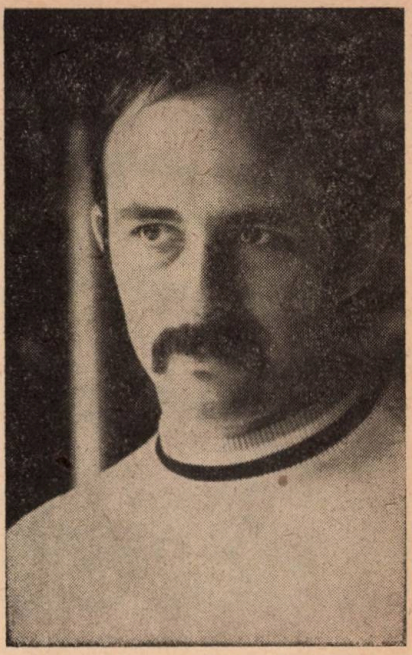
„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

Portret

DAN IUGA

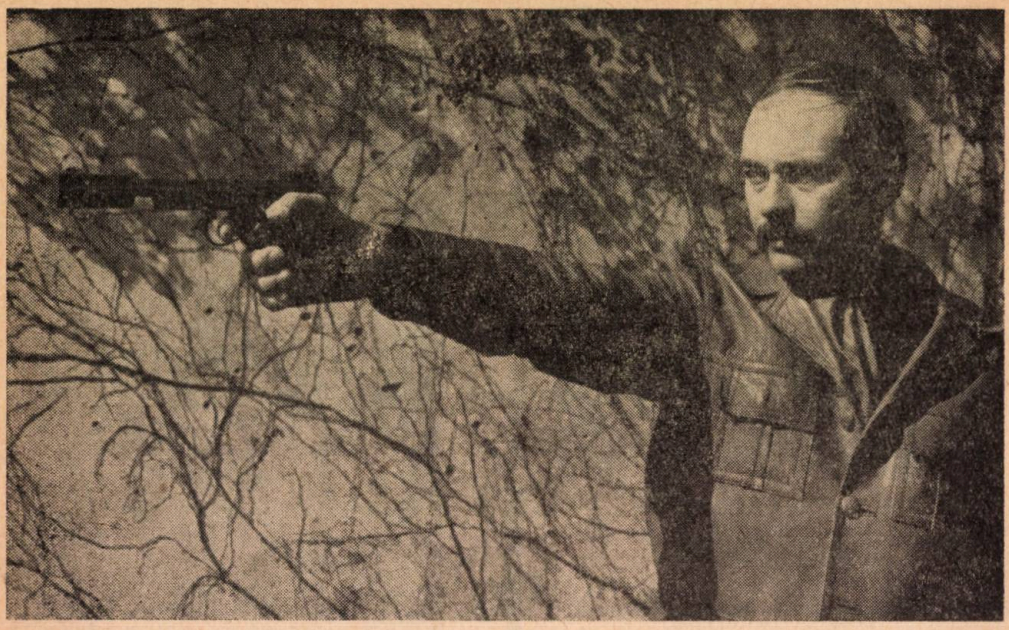
HORIA CRISTEA
Ziarist



DATE PERSONALE

- **S-a născut la 12 noiembrie 1945, la Tîrgu-Ocna.**
- **Profesia : inginer automatist.**
- **Este căsătorit.**
- **Înălțimea — 169 cm ; greutatea — 72 kg.**
- **Este membru al clubului sportiv Dinamo București.**
- **A primit titlul de maestru emerit al sportului la tir în 1972.**
- **A cucerit medalia de argint în proba de pistol precizie, la Jocurile Olimpice de la München '72.**
- **Antrenorul său — maestrul emerit al sportului Ștefan Petrescu.**

După cum se știe, cel care a „spart gheața" la ediția münchenază a Jocurilor Olimpice a fost un... debutant: Dan Iuga. În prima zi — 27 august — a ediției jubiliare (a 20-a), la prima sa participare olimpică, dinamovistul Dan Iuga a cîștigat prima medalie pentru România, din suita celor 16. A fost o mare surpriză, cu atît mai mult cu cît ziariștii români prezenți la München au transmis de acolo că Dan Iuga a reușit această frumoasă ispravă... încălzindu-se pentru startul în proba de pistol viteză, programat cu trei zile mai tîrziu decît cel la pistol precizie. Și, tot după cum se știe, a urmat o a doua mare surpriză la 1 septembrie : favoritul Dan Iuga a ocupat abia locul 12 ! Despre acest... feding am purtat o discuție cu inginerul automatist Dan Iuga, în intervalul de timp afectat de regulament pentru proba de pistol cu aer comprimat (în care Dan Iuga deține, cu 388 p, cea mai bună performanță mondială, neomologată însă ca record al lumii, întrucît nu a fost realizată la campionate europene, mondiale sau Jocuri Olimpice), adică o oră și jumătate, și pe care o redau cititorilor revistei *Educație fizică și sport* în... 144 de se-



cunde (cît durează cele două manșe, de cîte 60 de focuri fiecare, la pistol viteză, proba cu... feding a lui Iuga)...

— Cînd v-a venit ideea tirului ?

— *Mi-a plăcut, de mic copil, să joc fotbal, să mă dau cu săniuța, să schiez. M-a atras ciclismul (locuiam pe lîngă aeroportul Băneasa și aveam... pasaj cît vedeam cu ochii), mi-am încercat norocul și la caiac (ieșind din casă puteam să plonjez direct în lacul Băneasa sau Herăstrău), unde, în '61, la campionatele naționale de juniori, pe lacul Snagov, am ocupat locul secund în proba de dublu 500 metri. Dar gabaritul meu modest și, apoi, ceva la ficat mi-au dat de înțeles să schimb... pista. Și am început, în căutările mele, să colind lumea sporturilor. Și am tot colindat, pînă în '64. Eram în ultima clasă de liceu. Colegul meu de bancă, Constantin Lazăr, nemaisuportînd frămîntările mele, mi-a spus într-o zi : „Dane ce-ar fi să încerci din nou la tir ? E adevărat, șansele sînt minime. În urmă cu ani, la Palatul pionierilor, n-ai avut noroc, din lipsă de locuri. Acum, la Dinamo, unde fac eu tir, s-ar putea obiecta că ești... bătrîn. Totuși, hai să încercăm !" M-a luat cu el, m-a prezentat antrenorului Viorel Manciu. Acesta m-a măsurat din ochi, a clătinat din cap auzind că am 19 ani dar, în ciuda scepticismului pe care l-a abordat, i-am putut, totuși, citi în privire : „Nu știi de unde sare iepurele !". Mi-a pus în mînă pistolul sport. După o lună și jumătate de antrenamente, cu întreruperi din cauza examenelor de bacalaureat și de admitere la Politehnică (pe care le-am luat, să glumesc ca să mă mențin în nota discuției, din primul foc !), au urmat (iulie-august) primul meu concurs — locul doi, al doilea concurs — locul trei, al treilea concurs — campion al României, la juniori !*

— Răsturnarea pronosticurilor, ținînd seama că a trecut mult de atunci, ar putea să fie acum pusă pe seama lipsei adversarilor de valoare...

— *Printre învinșii mei de la „naționalele" de juniori din 1964 se numărau pistolari cu o activitate de peste doi-trei ani : George Limbășa-*

nu, Alexandru Gered — component al lotului național, Nicolae Vlad. A fost vorba de o... zonă fertilă pentru mine, determinată de sistemul meu nervos echilibrat. Forma bună, dobîndită fulgerător în '64 s-a menținut și în anul următor, cînd am cîștigat majoritatea concursurilor. A venit '66. Eram senior. De-acum, aveam în fața mea un... zid de cetate, cu contraforturi de renume mondial : Ștefan Petrescu, campionul olimpic de la Melbourne, Ion Tripșa, medaliatul cu argint de la Tokio, Virgil Atanasiu, campionul și recordmanul mondial din acel an, Marcel Roșca, viitorul medaliat cu argint de la Ciudad de Mexico. Elită sută la sută. La campionatele naționale (de fapt, sincer să fiu, aceste campionate naționale la pistol viteză sînt, în realitate, ale Capitalei, pentru că în provincie nu sînt încă create standurile respective pe poligoanele existente și, cu toate acestea, afirmarea pistolului românesc pe plan internațional este dintre cele majore ; vă dați seama ce-ar fi dacă...) m-am prezentat ca orice debutant la seniori, căruia nu-i este proprie fîstîceala (n-aveți idee cîtă pregătire psihologică am făcut cu mine însumi : „Dane, convinge-te că te găsești la un antrenament oarecare ! Altfel, ți se ridică pulsul la 120 și te faci de rîs !"). Și, în loc să dau din colț în colț, am intrat, cot la cot, la „trozneală" cu cei mari : 1. Tripșa, 2. Roșca, 3. Iuga, 4. Petrescu, 5. Atanasiu.

— Și, după această afirmare, v-ați gîndit la noi afirmări !

— *De ce-aș spune că n-a fost* ***așa*** *? Dar acest gînd îl cultivam* ***cu realism.*** *Nu era ceva obsesiv. În* ***'67*** *și '68, în acei ani, am acceptat, fără a strînge din dinți, să mă pregătesc în umbra lotului olimpic. Jocurile de la Tokio mi-au ajuns la urechi ca niște sunete aproape imperceptibile, cele de la Ciudad de Mexico, care băteau la ușă, mă asurzeau. Și, totuși, nu sufeream. Nu-mi făceam visuri, nu-mi creau probleme neghioabe. Îmi spuneam : asta-i valoarea mea — să stau acasă ! A trecut Olimpiada mexicană și a venit '69, cu prima competiție internațională importantă pentru mine : campionatele europene de la Plzen, unde echipa României a ocupat locul secund, la un punct de medalia de aur și în care am fost al treilea om. A venit și '70, cu campionatele internaționale ale României, pe poligonul de la Tunari, la care au participat pistolari din 20 de țări, nelipsind nici un as, și la care am obținut medalia de argint la pistol viteză, cu campionatele mondiale de la Phönix (Statele Unite ale Americii), unde echipa României a cucerit medalia de argint, eu fiind primul om din echipă, ocupînd locul 5 în clasamentul individual la pistol viteză. În 1971 reeditez întîietatea în clasamentul pistolarilor români la „europenele" de la Suhl (în R.D. Germană), ocupînd locul 4. Au loc campionatele naționale de pistol cu aer comprimat. Realizez primul record al României — 386 de puncte, cu un punct sub recordul mondial, pentru ca, în toamnă, să-i mai adaug două puncte (sper ca în 1973 sau, cel mai tîrziu, la Jocurile Olimpice de la Montreal, unde va fi inclusă în program și proba de pistol cu aer comprimat, să realizez o performanță căreia să i se atribuie și titlul de record mondial)...*

— Să lăsăm Jocurile Olimpice de la Montreal și să revenim la... fedingul de la München. În ce a constat neajunsul ? În pregătire, în calitatea muniției ?

— *N-aș vrea să fiu înțeles* ***greșit,*** *dar să știți că îi dezaprob pe cei care bagă tirul în aceeași oală cu celelalte sporturi olimpice,* ***cînd*** *se întocmește schema de pregătire, prin*

acele planuri periodice, care prevăd pînă în ultimul amănunt „ce și cum" va fi peste o săptămînă, peste o lună, peste un an, peste mai mulți ani. A preconiza și a prevedea pregătirea fizică și tehnică-specifică în tir, indiferent de probă, este ceva cu totul și cu totul formal, cînd e vorba de consacrați. În tir, problema fundamentală a înaltelor performanțe o constituie numai și numai pregătirea psihologică, autopregătirea (nu doresc să jignesc pe nimeni, dar antrenorului îi revin mai mult atribuții de ordin administrativ). Înaintea plecării la München, mi-am pus în față, spre rezolvare, problema acomodării. În primul rînd, acomodarea cu noțiunea de Olimpiadă (era prima mea participare olimpică). Realizarea acomodării asigură stăpînirea de sine a trăgătorului. Pregătirea tehnică aveam cu carul, dar trebuia să mă pregătesc să gîndesc și să mă conduc foarte clar. Un ciclist sau canotor, de pildă înregistrează o uzură fizică de 90—95 la sută, în vreme ce un trăgător realizează același procent de uzură, dar nu fizică, ci nervoasă. Cine poate să-l pregătească mai bine din acest punct de vedere decît el însuși ? Mi-am impus să abordez competiția ca pe o întrecere oarecare, chiar ca pe un antrenament. Și am reușit. Medalia de argint la pistol precizie confirmă această reușită a pregătirii mele. Dar, din nefericire, pregătirea mea s-a oprit aici. Autopregătirea psihologică s-a oprit la ziua de 27 august, nu a avut în vedere și concursul în două manșe (31 august și 1 septembrie) de la pistol viteză. Și, iată, la a doua mea participare olimpică m-am dat peste cap. Timpul pentru cea de a doua autopregătire psihologică a fost prea scurt. Bucuria succesului de la pistol precizie l-a făcut să fie atît de scurt. Am capacitate cînd e vorba de stăpînire de sine, dar această capacitate s-a dovedit insuficientă la München. Trebuie experiență, și această experiență mi-a lipsit. Este o experiență, precizez, pe care nu o capeți trăgînd la antrenamente zeci, sute și mii de focuri, ducînd o perfectă viață sportivă, ci numai... dedublîndu-te : la campionatele naționale să-ți închipui că ești la antrenament, la „europene" — că ești la „naționale", la „mondiale" — că ești la „europene". Cine-ți poate da această rețetă ? Afară de tine, nimeni ! Să nu fiu însă categoric : misiunea aceasta revine psihologului, iar psihologul trebuie să fie însuși trăgătorul ! Altfel, intervine... fedingul !

Și, pentru că cele 144 de secunde promise s-au scurs de mult, deși am încercat să țin timpul pe loc, am să divulg, în încheiere, un secret, un mare secret al lui Dan Iuga : pasiunea lui pentru viteză. În totul : și cînd gîndește, și cînd trebuie să treacă de la o stare la alta, și cînd face sport. *„Această pasiune,* — mi-a spus el, — *am înstrăinat-o de două ori : atunci cînd, la München, m-am prezentat la startul probei de pistol viteză, și acum cînd am discutat despre... fedingul de acolo !"*

H. CRISTEA : Dan Iuga

Le premier jour des Jeux Olympiques un sportif roumain a gogné la pre mière médaille d'argent au pistolet libre. Il s'agit de l'ingénieur Dan Iuga, qui a réalisé la grande performance à une épreuve qui n'était pas sa spécialité.

Dans le désir de s'adapter à l'atmosphère des concours d'envergure, Iuga, spécialiste au pistolet vitesse, s'est inscrit aussi au pistolet libre. Surprise : deuxième place aux J.O. de Munich.

Evidemment, le chemin vers cette médaille n'a pas été facile. Il lui a fallu des années de préparation minutieuse. L'ingénieur Dan Iuga avoue qu'il a préparé non seulement son physique, mais aussi son psychique, c'est à dire il a mis un accent particulier sur la préparation psychologique, qui joue un rôle extrêmement important à la réalisation des grandes performances.

La présentation du médaillé roumain est intéressante et peut constituer un exemple pour nos jeunes désireux de s'affirmer.

H. CRISTEA : Dan Iuga

In The first deny of the Olympics a Romanian sportsman won a silver medal in precision gun shooting. Engineer Dan Iuga won in an event in which he was not a specialist.

With a view to adjusting himself to wide-scope competitions Dan Iuga, an expert in speed gun, also entered for the precision gun event, and to every Body's surprise be took the second place in the Munich Olympisc.

The ascent to this summit has not been easy. It had taken bim a long period of minute training. Engineer Iuga confessed he had to prepare not only his physical but also psychic abilities, he had placed great emphasis on the psychological training which plays a very important part in great performances.

The Romanian medalist's ascension may serve as en example for the joung people eager to assert themselves.

INHALT

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

I. ALEXANDRESCU : Die Leibesüng in der psychomotorischen Erziehung 1

CRISTINA IONESCU FOZZA : Univ. Prof. Dr. Doz. Adrian Ionescu (1904—1972) 8

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

GH. CONDOVICI, O. UNGUREANU : Abgang durch Salto vorwärts gehechtet, am Barren 13

G. ILIE : Die Steigerung des Ausführungsrhythmuses des Angriffes beim Volleyballspiel 20

D. GÎRLEANU, C. DUMITRU : Die Nützlichkeit vergleichender Studien in der Leistungssporttätigkeit . . . 29

LEIBESERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

GH. MITRA : Die formativen Mittel des Schulturnens 38

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

D. BURGHELEA : „Die Lawine", eine sportlich-touristische Winteraktion der Pioniere und Schüler des Kreises Iaşi 43

SPORTMEDIZIN

VIRGINIA CONSTANTINESCU, ALEXANDRA POPOVICI, ANCA ROSETTI, DANA ENE, EDVIGA RADU : Die Entwicklung der externen Ventilation bei jugendlichen Sportlerinnen und Nichtsportlerinnen 49

MEINUNGEN — BERATUNGEN

A. DRAGNEA : Die kybernetischen Bedeutungen des sportlichen Trainings und die bestimmende Handlung der Vorbereitungspläne 57

GESCHICHTLICHES

N. OLOIERU : 70 Jahre seit der Gründung der „Gesellschaft für Gymnastik, Sport und Musik" in Iaşi . 62

POARTRÄT

H. CRISTEA : Dan Iuga 67

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

И. АЛЕКСАНДРЕСКУ: Гимническое упражнение в психомороическом воспитании и перевоспитании 1

КРЬСТИНА ИОНЕСКУ ФОЗЗА Профессор доктор доцент Адриан Иоеску (1904—1972 гг) 8

ТЕХНИКА – МЕТОДИКА – ТРЕНИРОВКА

Г. КОНДОВИЧ, О. УНГУРЯНУ: Спуск прыжком вперед в углу на брусьях 13

Г. ИЛИЕ: Повышение ритма реализации атаки в игре по волейболу . 20

Д. ГЫРЛЯНУ, К. ДУМИТРУ: Поелезность сопоставительного изучения в большой спортивной деятельности 29

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

Г. МИТРА: Формативные источники школьного физического воспитания 38

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

Д. БУРГЕЛЯ: „Аваланша" — зимнее спортивно-туристское мероприятие пионеров и школьников Ясского уезда 43

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

ВИРДЖИНИЯ КОНСТАНТИНЕСКУ, АЛЕКСАНДРА ПОПОВИЧ, АНКА РОСЕТТИ; ДАНА ЕНЕ, ЕДВИГА РАДУ: Развитие внешней вентиляции у подросток-спортсменок и у подросток, не занимающихся спортом 49

МНЕНИЯ— КОНСУЛЬТАЦИИ

А. ДРАГНЯ: Кибернетическое значение спортивной тренировки и определяющее действие планов подготовки 57

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Н. ОЛОЙЕРУ: 70 лет со дня основания Общества по гимнастике, спорту и музыке в городе Яссы 62

ПОРТРЕТ

Х. КРИСТЯ: Дан Юга 67

REZULTATELE CONCURSULUI REVISTEI E.F.S.

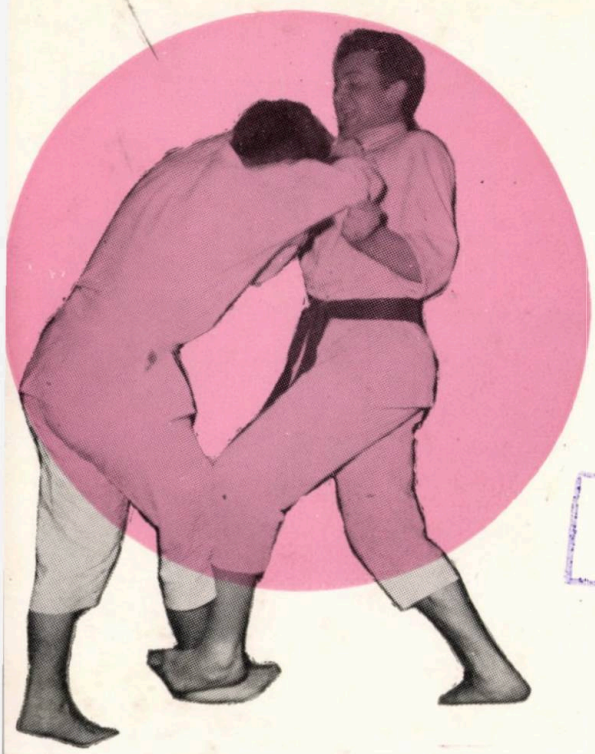
PREMIUL I : LĂNCRĂJAN DORIN — „Consideraţii cu privire la aria sporturilor practicate în mediul rural"

PREMIUL II : ECATERINA GHIMBRA — „Activitatea sportivă a elevilor în afara orelor de clasă : forme de organizare în timpul anului şcolar"

PREMIUL III : MATEI ION — „Schiul sub formă de joc — mijloc şi metodă", TEODORESCU ION — „Sistemul competiţional — mijloc de consolidare a unor asociaţii sportive săteşti".

I. P. „Informația" — c. 2148

Lei 4



TESTNEVELÉSI FŐISKOLA
1973 JUN 15
SZEMLÉZVE

educație fizică și sport

2 1973

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

DINAMO
12
7

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXVI Nr. 2, FEBRUARIE, 1973

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

REDACTOR ȘEF: MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE:

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ALEXANDRU FORȚU, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, NICOLAE MĂRĂȘESCU, GHEORGHE MITRA, FLORIN MORARU, MARIN PETRESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION ȘICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE.

Redacția: Str. Episcopiei nr. 9, București. Căsuța poștală nr. 24. Telefon 13.74.77. Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin ROMPRESFILATELIA — București, calea Griviței 64—66 P.O.B. 2001. Telex 235. București—România

CUPRINS

D. LĂNCRĂJAN : Considerații cu privire la aria sporturilor practicate în mediul rural 2

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

I. GRINȚESCU : Aparat strobofotografic pentru studiul tehnicii mișcărilor în educație fizică și sport 12

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

I. MATEI : Pregătirea boberilor pentru viitoarea olimpiadă 19

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

M. AVRAM, R. DUDA : Metoda pentru determinarea densității efective în lecția de educație fizică . . . 30

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

I. TUDUSCIUC, C. ATANASIU : Îndemn pentru gimnastica zilnică . . 36

MEDICINĂ SPORTIVĂ

A. SZÜGY, G. CHEREBEȚIU : Puterea maximă aerobă la sportive de performanță 41

FILE DE ISTORIE

T. CORNEȘANU, I. CEBUC : Prima carte românească de igiena exercițiilor fizice — „Arta de a trăi îndelungat și fericit" 46

MERIDIANE

O. BĂNĂȚAN : Probleme actuale privind locul și situația educației fizice și sportului universitar pe plan mondial 51

NOTE — ȘTIRI — COMENTARII

N. VIERU : Gimnastica masculină la Jocurile Olimpice de la München 60

PORTRET

P. DUNGACIU: Profesorul Virgil Roșală 66

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

PREMIUL I LA CONCURSUL REVISTEI

CONSIDERAŢII CU PRIVIRE LA ARIA SPORTURILOR PRACTICATE ÎN MEDIUL RURAL

Prof. DORIN LĂNCRĂJAN
Secţia sport, turism şi pregătirea tineretului pentru apărarea patriei — C. C. al UTC

Concomitent cu procesul de modernizare al satului contemporan, în activitatea sportivă, o serie de forme tradiţionale de practicare a exerciţiilor fizice (trasul cu arcul, poarca, trînta dreaptă etc.) cedează locul sporturilor moderne care deţin deja ponderea şi dau nota caracteristică actualei mişcări sportive săteşti.

Se discută, în ultima perioadă, de aria sporturilor practicate la sate şi, în general, în sportul de masă ; se acceptă că fiecare sport are o personalitate distinctă privind particularităţile de practicare, condiţiile materiale pe care le solicită, efectele morfo-funcţionale şi educative pe care le determină, în acest sens, este util să existe criterii generale pe baza cărora se va alege un sport sau altul cînd se programează activitatea.

Numărul sporturilor practicate în fiecare asociaţie sportivă depinde de acţiunea concomitentă a unor factori diverşi : tradiţie, condiţii materiale, structură şi concepţie organizatorică, preferinţele şi educaţia sportivă a locuitorilor, caracterul intern al fiecărui sport etc.

Tabelul 1 cuprinde date privind activitatea sportivă desfăşurată la sate în anul 1971, pe baza cărora se poate urmări dinamica sporturilor, în funcţie de factorii amintiţi. Preocuparea organizatorilor pentru fiecare sport este exprimată prin procentul în care acesta apare în calendarele sportive pentru sate, în cele 39 de judeţe şi în calendarele a 400 de comune din 5 zone diferite ale ţării.

Din studiul întreprins în rîndul a 1 500 de tineri din 130 de comune, care concordă cu cele 5 zone amintite, sînt prezentate rezultatele obţinute prin analiza răspunsurilor la 6 întrebări care dau relaţii directe despre poziţia tinerilor faţă de fiecare sport : „Ce sport practicaţi ?“, „Ce sport preferaţi ?“, „Ce sport aţi dori să practicaţi ?“, „Ce sport aţi practicat în şcoală ?“, „Care este echipa preferată ?“ şi „Care este sportivul dv preferat ?“.

Analiza datelor din tabelul 1 evidenţiază cîteva concluzii privind contribuţia fiecărui sport în activitatea asociaţiilor sportive săteşti.

În calendarele judeţene apar un număr de 22 de sporturi, dintre care 9 constituie o preocupare pentru toate judeţele, 5 pentru 40—80 la sută dintre judeţe, iar 8, pentru mai puţin de 30 la sută din judeţe. Apariţia aceloraşi sporturi (cu excepţia baschetului şi tenisului de cîmp) şi în calendarele comunelor exprimă, pe de o parte, influenţa concepţiei de la organul superior asupra orientărilor la nivel local, iar pe de altă parte, caracterul realist al acestei concepţii. Trebuie remarcată însă diminuarea raportului dintre procentajul în calendarele judeţene şi cel din calendarele comunale, fapt care reflectă în ansamblu o practicare neuniformă a sportului în diferite zone şi comune. La şase sporturi acest raport este mai mare de 0,5 (fotbal 95,5/100, şah 90/100, atletism 84/100, handbal 80/100, volei 75/100, tenis de masă 68/100) şi tocmai acestea sînt cele pe care tinerii le practică, le preferă, le solicită şi le-au practicat în şcoală mai mult.

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1973, pag. 2

Tabelul 1

Nr.	Sportul 973 B = 64,9% > 1500 527 F = 35,1% > 1500	Calendare județe %	Calendare comune %	Sporturi pe care le practică %		Sporturi pe care le preferă %		Sporturi pe care ar dori să le practice %		Sporturi practicate în școală %		Echipa preferată %		Sportivul preferat %	
				F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1	Atletism					0,4		0,2	0,2						
2	Atletism alergări	100,0	84,0	13,3	10,6	18,2	12,8	6,2	4,1	23,7	18,8	0,2		2,0	0,8
3	Atletism aruncări	100,0	84,0	13,3	10,6	18,2	12,8	6,2	4,1	23,7	18,8	0,2		2,0	0,8
4	Atletism sărituri	100,0	84,0	13,3	10,6	18,2	12,8	6,2	4,1	23,7	18,8	0,2		2,0	0,8
5	Automobilism						0,2		0,3						
6	Aviație								0,1						
7	Badmington														
8	Baschet		2,5	2,5	2,0	12,2	6,6	4,2	3,6	5,4	4,2	0,4	0,3	0,4	0,4
9	Bauling														
10	Biatlon														
11	Biliard														
12	Bob														
13	Box				1,0	1,1	6,6		2,9		1,6		0,4	0,4	0,5
14	Caiac canoe				0,1		0,2								
15	Canotaj	5,0	2,5		0,1	1,0	0,4	0,2	0,7		0,6				
16	Carting														
17	Călărie	30,0	7,0		0,3	0,5	0,6	0,4	0,3						
18	Ciclism fond	100,0	43,5	0,5	1,3	2,0	2,0	1,0	1,3	0,2	0,5				0,1
19	Ciclism pistă														
20	Culturism				0,7		0,6	0,4	0,8		0,2				
21	Dirtrak														
22	Fotbal	100,0	95,5	1,9	56,6	26,7	80,8	7,6	37,2	2,4	49,0	53,3	74,8	25,6	35,7

Nr.	Sportul 973 B = 64,9% \ 527 F = 35,1% /1500.	Calendare județe %	Calendare comune %	Sporturi pe care le practică %		Sporturi pe care le preferă %		Sporturi pe care ar dori să le practice %		Sporturi practicate în școală %		Echipa preferată %		Sportivul preferat %	
				F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
23	Gimnastică modernă			0,2		0,7		1,0				0,2		0,2	
24	Gimnastică sportivă			7,6	1,6	13,3	1,8	7,7	0,7	12,3	5,9			1,3	0,5
25	Haltere	43,0	9,2		0,2	0,2	0,6		0,5		0,2				
26	Handbal	100,0	80,0	17,0	16,5	42,5	29,2	24,0	13,5	33,6	27,0	3,8	0,8	4,3	2,3
27	Hipism						0,1		0,1						
28	Hochei pe gheață				0,1	0,2	0,6	0,2	0,1	0,2	0,2				
29	Iahting														
30	Înot	20,0	9,5	2,6	2,7	9,6	6,8	8,3	3,9	0,8	0,3			0,2	
31	Judo	2,0	1,0		0,2	0,4	1,2	0,5	1,7	0,2	0,2				0,1
32	Lupte	5,0			1,1	0,2	3,0		1,7		1,5		0,1		0,4
33	Motociclism	2,0	2,2				0,2		0,4						
34	Motonautică														
35	Oină	100,0	24,0	0,4	1,1	0,2	2,2	0,5	1,5		1,3	0,5	0,8		0,1
36	Orientare turistică	25,0	2,5	0,9	0,5	0,5	0,4	0,2	0,2						
37	Parașutism				0,1		0,3		0,5						
38	Patinaj artistic.					0,5									
39	Patinaj viteză	5,0	4,0	0,4	0,2	2,5	0,4	1,0							
40	Pentatlon modern					0,5		0,2	0,2						
41	Pescuit				0,3	0,2	0,8		0,2						
42	Planorism														
43	Polo pe apă					0,4	0,1								
44	Popice	70,0	20,0		1,5	0,2	3,2		1,3		0,4				
45	Rugbi				0,1		0,6		0,5		0,1				

Nr.	Sportul 973 B = 64,9% >1500 527 F = 35,1%	Calendare județe %	Calendare comune %	Sporturi pe care le practică %		Sporturi pe care le preferă %		Sporturi pe care ar dori să le practice %		Sporturi practicate în școală %		Echipa preferată %		Sportivul preferat %	
				F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
46	Săniuș	80,0	39,0		0,1		0,1	0,2							
47	Sărituri în apă						0,1								
48	Sărituri schi														
49	Schi alpin	60,0	18,0	0,5	1,1	1,1	3,0	0,5	1,8	0,8	0,7			0,3	
50	Schi fond	60,0	18,0	0,5	1,1	1,1	3,0	0,5	1,8	0,8	0,7			0,3	
51	Schi nautic			0,2		0,2			0,2						
52	Scrimă					0,2	0,2	0,5	0,1			0,2		0,2	
53	Slalom nautic														
54	Șah	100,0	90,0	1,7	3,5	3,8	6,8	1,5	2,6	1,1	3,1				0,3
55	Tenis de cîmp		0,5		1,0	3,0	5,8	3,0	8,3		0,4		0,1	4,7	6,7
56	Tenis de masă	100,0	68,0	2,1	10,0	10,2	20,0	6,6	7,6	1,0	6,6	0,2		0,2	0,1
57	Tir cu arcul														
58	Tir cu arma	43,0	12,5			0,2	0,5		0,1		0,1				
59	Țintă	100,0	41,5			0,2	0,3		0,3		1,0				
60	Volei	100,0	75,5	20,7	16,5	48,5	34,0	23,5	13,5	28,6	18,9	1,7		1,0	0,4
	Nu indică nimic			47,2	18,2	6,6	2,9	16,5	10,8	21,8	11,8	39,5	22,7	58,8	51,6
	Indică un sport			36,8	47,0	28,8	20,7	69,0	68,5	54,3	52,2	60,5	77,3	39,2	48,4
	Indică două sporturi			13,0	23,2	33,0	29,2	13,0	15,6	17,0	21,6				
	Indică trei sporturi			2,0	8,2	23,0	30,0	0,7	4,0	5,0	10,7				
	Indică patru sporturi			0,7	2,8	7,7	13,0	0,4	0,7	1,7	3,6				
	Indică cinci sporturi				0,4	1,3	4,2			0,4	0,1				

O valoare scăzută a acestui raport reflectă cauzele care grevează asupra dezvoltării sporturilor respective și se reflectă și într-o slabă pătrundere a lor în masa de tineri (haltere 92/43, ciclism 43,5/100, călărie 7/30 etc.). Se remarcă sporturi ce nu figurează în calendare, dar se practică și față de care tinerii manifestă interes (gimnastica practicată de fete — 7,6 la sută, preferată — 13,3 la sută, solicitată — 7,7 la sută, a fost practicată în școală — 12,3 la sută).

Privind raportul dintre fete și băieți, din 1 500 de tineri care au fost abordați fără o orientare anumită, au fost cuprinse 35,1 la sută fete și 64,9 la sută băieți.

Dintre fete, 47,2 la sută nu practică nici un sport, iar 52,8 la sută practică 15 sporturi, dintre care 20 la sută volei, 17 la sută handbal, 13,3 la sută atletism, 7,6 la sută gimnastică, 2,6 la sută înot, 2,5 la sută baschet, iar 10 sporturi sînt practicate în procent scăzut.

La cele 6 sporturi practicate mai mult de fete se înregistrează, în toate privințele, indici mai crescuți decît la băieți, ceea ce reflectă o predilecție a fetelor pentru această grupă de sporturi.

Dintre băieți, 18,2 la sută nu practică sportul, iar 81,8 la sută practică 29 de sporturi, astfel : 56,6 la sută fotbalul, 16,5 la sută handbal, 16,5 la sută volei, 10,6 la sută atletism, 10 la sută tenis de masă, 3,5 la sută șah, 2,7 la sută înot, 2 la sută baschet, iar în 21 de sporturi procentul este sub 2 la sută. De remarcat că 47 la sută din cei abordați practică un sport, 23,2 la sută două sporturi, iar 11,4 la sută mai mult de două sporturi.

Numărul celor care nu au un sport preferat și a celor care nu doresc să practice vreun sport este relativ mic, dar se constată o creștere a numărului celor care nu au practicat în școală și a celor care nu practică în prezent vreun sport, procentele în ordinea amintită fiind : 6,6 la sută, 16,5 la sută, 28,8 la sută și 47,2 — la fete și 2,9 la sută, 10,8 la sută, 11,8 la sută și 18,2 la sută — la băieți. Aceasta indică o rămînere în urmă a practicii din activitatea sportivă și a sferei de preocupări a școlii față de ceea ce preferă să practice cei investigați. Procentul sporturilor preferate exprimă o tendință spre spectacolul sportiv în dauna practicii sportive.

Un rol important în abordarea fiecărui sport îl are echipa sau sportivul pe care tînărul și-l ia ca model : 58,8 la sută — fetele și 51,6 la sută — băieții nu au nici un sportiv preferat, iar 39,5 la sută — fetele și 22,7 la sută — băieții nu au nici o echipă preferată. De remarcat predilecția spre echipe și nu spre sportivi și ținînd seamă de faptul că majoritatea celor ce exprimă preferințe se opresc în domeniul fotbalului, se constată o slabă reprezentare ca „idoli" sportivi a sportivilor care practică sporturi individuale. Fetele își axează preferințele tot pe fotbal, lucru care reflectă o slabă popularizare a sportivelor fruntașe. De subliniat că la sporturile cu procent mic de eficacitate (ciclism, haltere, călărie, schi) nu se exprimă preferințe sau se exprimă preferințe accidentale.

Analiza datelor de mai sus permite gruparea sporturilor în 4 grupe :

1. sporturi pentru care există orientare și care se practică mult ;
2. sporturi pentru care există orientare, dar nu s-au dezvoltat la nivelul scontat ;
3. sporturi pentru care nu există orientare, dar se practică la nivel local ;
4. sporturi pentru care nu există orientare și nu se practică.

Rolul diferit al fiecărui sport în activitatea sportivă sătească este condiționat în mare măsură și de structura internă a sportului respectiv, structură determinată prin cîțiva indicatori, care cunoscuți în detaliu oferă posibilitatea dirijării dinamicii fiecărui sport.

Pentru definirea sporturilor, literatura de specialitate este bogată în a oferi criterii și puncte de vedere diverse. În cazul de față este util să se renunțe la acestea și să se abordeze ideea că sporturile sînt activități general umane, la fel ca oricare acțiune de muncă sau de viață, cu deosebirea că s-a convenit, de o colectivitate, ca acțiunea în cauză să devină etalon de măsurare și apreciere a capacităților celor ce o practică, de ierarhizare a acestora, lucru care impune în mod necesar perfecționarea continuă și întrecerea.

Cînd vorbim de proba de 100 m plat ne referim la o activitate obișnuită : alergarea unei distanțe în cel mai scurt timp (de exemplu pentru a transmite un mesaj urgent). Același lucru se poate spune despre înot, ciclism, călărie și altele, observînd că aceste activități uzuale, ca să devină sporturi, trebuie să-și schimbe scopul. În loc să urmărească transmiterea mesajului urgent, se convine ca alergarea

să fie standardizată şi folosită oricînd în condiţii identice, pentru stabilirea ierarhiei de valori a participanţilor (din punctul de vedere al capacităţilor ce sînt angrenate în acţiunea respectivă). Nimic nou faţă de esenţa acestui mecanism la sporturile care au ca fundament o acţiune inventată special în scopul întrecerii, cu deprinderile de mişcare neîntîlnite în activitatea curentă.

Ca activitate distinctă, fiecare sport are un scop distinct, pentru realizarea căruia practica a sistematizat o grupă de deprinderi care s-au dovedit cele mai raţionale pentru atingerea scopului şi care permanentizîndu-se au dat posibilitatea cizelării lor, pînă la rafinament, determinînd solicitarea unei anumite structuri din personalitatea practicantului. Ca urmare, aceasta se reflectă prin efecte morfo-funcţionale şi psiho-sociale destul de diferenţiate. Nici un sport nu poate angrena armonios toate laturile personalităţii, şi acesta este un lucru de mult constatat, dar toate laturile personalităţii, întreaga arie de manifestări esenţiale ale omului în acţiune sînt cuprinse în totalitatea sporturilor care se practică.

Pe plan mondial, se practică în mod constant peste 100 de sporturi cu structuri distincte, fără a considera sporturile practicate local sau ramurile care compun fiecare sport. La noi în ţară se practică 80 de sporturi, din care la sate peste 75%

Tabelul 2

SPORTURILE PRACTICATE LA SATE

I. Parcurgerea unei distanţe prin:
- a. aparatul locomotor propriu
  1. alpinism
  2. atletism-alergări
  3. atletism-sărituri
  4. înot
  5. orientare turistică
- b. mijloc ajutător fără propulsie proprie
  1. biatlon
  2. bob
  3. caiac-canoe
  4. canotaj
  5. ciclism-fond
  6. ciclism-pistă
  7. iahting
  8. patinaj viteză
  9. paraşutism
  10. planorism
  11. săniuş
  12. sărituri schi
  13. schi alpin
  14. schi fond
  15. slalom nautic
- c. mijloc hipo
  1. călărie
  2. hipism
- d. mijloc ajutător propulsat mecanic
  1. automobilism
  2. aviaţie
  3. karting
  4. dirt-trak
  5. motociclism
  6. motonautică
  7. schi nautic

II. Executarea unor mişcări cu structură precizată
1. gimnastică modernă
2. gimnastică sportivă
3. patinaj artistic
4. sărituri în apă
5. culturism

III. Plasarea unor corpuri pe diferite traiectorii
1. atletism aruncări
2. bauling
3. biliard
4. haltere
5. popice
6. tir cu arcul
7. tir cu arma

IV. Învingerea adversarului direct
1. badmington
2. box
3. judo
4. lupte
5. scrimă
6. şah
7. tenis de cîmp
8. tenis de masă
9. trîntă

V. Plasarea unui obiect la o ţintă
1. baschet
2. fotbal
3. handbal
4. hochei pe gheaţă
5. polo pe apă
6. rugby
7. volei

VI. Sarcini speciale stabilite prin regulament
1. oină
2. pentatlon modern
3. pescuit sportiv

În tabelul 2 sînt grupate un număr de 60 de sporturi, care se practică mai mult, în funcție de scopul pe care acestea îl urmăresc. Cele mai multe (30 de sporturi) au ca scop parcurgerea unei distanțe în aer, pe sol sau în apă : 5 — prin intermediul aparatului locomotor, 15 — prin intermediul unui mijloc ajutător fără propulsie proprie, 2 — prin intermediul calului și 7 — cu mijloace propulsate mecanic. A doua grupă, compusă din 5 sporturi, are ca scop executarea unor mișcări ale propriului corp, cu structură precizată. Grupa a treia este compusă din 7 sporturi care urmăresc plasarea unor corpuri pe diferite traiectorii. Grupa a patra cuprinde 9 sporturi, care urmăresc învingerea adversarului direct, grupa a cincea — 7 sporturi prin care se urmărește plasarea unui obiect la o țintă (prin cooperarea cu partenerii cînd echipa adversă se opune), iar grupa a șasea include 3 sporturi, care urmăresc sarcini complexe precizate de regulament. Dintre acestea, numai o grupă de 7 sporturi sînt predominant colective — grupa a cincea. Această grupare exprimă o sinteză a activităților motrice cu care este confruntat omul, în general, în viață. Cel mai mare volum de activitate se depune pentru rezolvarea unor sarcini de deplasare, deplasare care în perioada actuală se bazează pe folosirea unor mijloace ajutătoare, fără propulsie proprie sau cu propulsie mecanică, în dauna propriului aparat locomotor și a deplasărilor cu calul. Numărul mare de sporturi din această grupă reflectă ponderea acestei activități în viața zilnică, iar dispoziția lor în fiecare subgrupă — proliferarea unor sporturi care exprimă noile modalități de deplasare și îngustarea ariei sporturilor care exprimă modalități de deplasare mai puțin folosite.

Executarea unor mișcări în interesul propriului corp este clar exprimată prin cele 5 sporturi. Grupele următoare exprimă alte 3 mari activități : mînuirea uneltelor, confruntarea cu un adversar și acțiunea în colectiv, prin cooperare, pentru rezolvarea unui corp comun.

Sînt evidențiați, de asemenea, cîțiva indicatori care caracterizează acțiunea, în general, și ca atare fiecare sport în parte. S-a pornit de la ideea că sportul solicită capacitățile individuale la limita maximă, dar avînd intenția de a defini caracteristici ale sportului de masă. Fără a altera ideea valorilor maxime, trebuie arătat că acestea sînt maximele unor indivizi care abia se înscriu pe traiectoria perfecționării și de aceea aprecierile exprimate se axează pe pragul de accesibilitate.

Natura socială a fiecărui sport este reprezentată prin doi parametri : primul indică dacă este practicat de fete sau de băieți, iar al doilea numărul minim și maxim de parteneri care nu alterează caracterul sportului respectiv.

Latura afectivă a unui sport se poate exprima prin trei indicatori : primul se referă la natura rezultatului — care poate fi final — și este obținut după încheierea întregii activități de pregătire și de concurs sau poate fi concomitent practicării sportului, prin descompunerea în rezultate parțiale, care constituie fiecare în sine valori estetice și emotive (100 m — rezultatul final, fotbal — fazele în sine și golurile succesive — rezultate concomitente) ; al doilea indicator se referă la modul de apreciere, care poate fi predominant individuală sau predominant colectivă ; al treilea indicator îl prezintă gradul de periculozitate al fiecărui sport.

Pentru fiecare sport sînt înregistrate calitățile fizice care se impun cu necesitate să fie prezente practicantului.

Accesibilitatea de practicare este exprimată prin pregătirea anterioară minimă pentru a respecta caracterul sportului, cunoștințele minime privind regulile de întrecere, pe de o parte, și cunoștințele despre structura deprinderilor, pe de altă parte ; caracterul de noutate al deprinderilor folosite este exprimat prin raportul dintre deprinderile din viața zilnică, înregistrate în structura sportului și deprinderile noi, care nu sînt folosite uzual ; capacitatea de creativitate a practicantului este exprimată în raportul dintre rolul tehnicii, al gîndirii tactice și capacității de decizie în atingerea scopului urmărit.

Accesibilitatea materială este urmărită prin 3 indicatori : spațiul în care se desfășoară ; materialele și instalațiile necesare și echipamentul special fără de care nu se poate practica sportul respectiv.

Pentru toți acești indicatori, prin analiza conținutului fiecărui sport, s-au stabilit 5 clase de accesibilitate, astfel încît clasa I reprezintă identificarea cu elementele întîlnite în activitatea obișnuită, care printr-un volum mic de muncă pentru instruire sau amenajare materială devin suficiente, iar clasa a V-a corespunde unor condiții materiale cu totul speciale și cu aspecte de instruire care necesită o înaltă calificare.

La alergări, toate elementele se încadrează în clasa I ; la aviație este nevoie de materiale costisitoare și o pregătire deosebită ce se poate realiza numai prin școlarizare, pe suportul unor calități deosebite din partea practicanților ; la gimnastică excelează deprinderile de mișcare cu totul noi și deosebite de cele din viața zilnică ; la motociclism, traseul deși este deosebit de costisitor devine accesibil prin faptul că este deja creat ; iahtingul necesită ape, care se găsesc în puține locuri etc.

Există un mare grad de relativitate la încadrarea sporturilor în clasele amintite, deoarece ele variază de la o etapă la alta, în funcție de educația sportivă a grupului respectiv și de deprinderile din activitatea cotidiană, care se transferă sportului (motociclismul devine accesibil prin folosirea motocicletei, ca mijloc de deplasare zilnică de către un număr mare de cetățeni).

Raportînd datele despre activitatea asociațiilor sportive sătești în anul 1971 la particularitățile structurii interne ale fiecărui sport se constată în primul rînd preferința generală pentru jocurile sportive, care prin scopul lor simplu (plasarea mingiei sau pucului la o țintă) angrenează, prin cooperare sau adversitate, un număr mare de parteneri de întrecere (fotbal, handbal, volei). În continuare, preferințele se îndreaptă spre sporturile care urmăresc învingerea adversarului direct (șah, tenis de masă, trîntă, lupte, judo), iar pentru fete se adaugă preferința pentru sporturile care modelează corpul prin mișcări cu structuri precizate (gimnastica) sau în mediul favorizant (înotul).

De remarcat neaderența la sporturile care impun parcurgerea unei distanțe cu mijloace ajutătoare și limitarea la atletism, de asemenea o neacceptare a sporturilor practicate cu preponderență individual.

Din cele 60 de sporturi, doar unul este specific fetelor și doar 38 (63,3 la sută) sînt practicate de fete în mod obișnuit, fapt care se adaugă altor cauze ce îngustează aria activității sportive feminine.

Tabelul 3

ORDINEA SPORTURILOR ÎN FUNCȚIE DE ACCESIBILITATE

1. atletism — alergări	9	31. rugby	19
2. atletism — aruncări	10	32. baschet	20
3. haltere	10	33. lupte	20
4. trîntă	10	34. box	20
5. tir cu arcul	10	35. biatlon	21
6. săniuș	12	36. caiac	21
7. ciclism — fond	13	37. canotaj	21
8. atletism — sărituri	13	38. alpinism	21
9. popice	13	39. schi nautic	21
10. tir cu arma	13	40. sărituri în apă	22
11. fotbal	14	41. judo	22
12. tenis de masă	14	42. iahting	23
13. pescuit	14	43. bob	23
14. badmington	14	44. schi alpin	24
15. culturism	15	45. hipism	24
16. oină	16	46. călărie	24
17. schi — fond	16	47. gimnastică sportivă	25
18. patinaj	16	48. patinaj artistic	25
19. bauling	16	49. polo pe apă	26
20. handbal	17	50. hochei	26
21. orientare turistică	17	51. slalom nautic	26
22. șah	17	52. motociclism	27
23. volei	17	53. motonautică	27
24. tenis de cîmp	17	54. automobilism	28
25. biliard	17	55. schi — sărituri	28
26. ciclism — pistă	18	56. dirt-track	29
27. karting	18	57. pentatlon modern	30
28. gimnastică modernă	19	58. planorism	33
29. înot	19	59. parașutism	34
30. scrimă	19	60. aviație	36

Modul de apreciere colectivă, pe fondul căruia se remarcă individualitățile, este cel mai agreat și în același timp se evită sporturile ale căror rezultate constau în recorduri sau decizii finale, în schimbul celor care oferă, pe toată durata desfășurării, satisfacția unor rezultate parțiale.

Din punct de vedere al accesibilității s-au impus sporturile din prima parte a scării de accesibilitate (tabelul 3), evitîndu-se amenajările și instalațiile costisitoare și sporturile care solicită o pregătire teoretică și metodică deosebită. Un număr mare de sporturi accesibile ca instruire și bază materială nu s-au impus (ciclism, haltere, schi fond, patinaj, săniuș etc), iar unele, care cer amenajări mai pretențioase (handbal, volei), s-au generalizat. Se desprinde o regulă generală : dacă din mai multe condiții una se opune, sportul respectiv nu se poate dezvolta, chiar dacă celelalte condiții sînt favorizante. La schi, regulile de întrecere și cunoștințele necesare sînt simple, dificultatea constă în existența pantei cu zăpadă, de îndată ce această pantă este la îndemînă, schiul apare spontan.

Același lucru se petrece cînd se opun reguli complicate de concurs sau nu se cunosc elementele sportului, chiar dacă acestea sînt simple. Pe fondul unei popularizări intense, cu prilejul unor competiții cu miză mare, dispare dificultatea cunoașterii și se trece la practicarea sportului respectiv (handbal, tenis de cîmp).

CONCLUZII

1. În preocuparea asociațiilor sportive sătești își găsește locul o gamă largă de sporturi, punîndu-se accent pe cele ce se bucură de o mare adeziune din partea tinerilor. Grupul investigat include în preocupările sale un mare număr de sporturi, dintre care se detașează cîteva cu mare pondere în sportul sătesc (fotbal, handbal, volei, atletism, tenis de masă, gimnastică, șah, înot).

2. Se constată un decalaj între sporturile pe care tinerii le preferă, cele pe care le-au practicat în școală, cele pe care ar dori să le practice și cele pe care le practică. Deși exprimă preferințe și dorințe de a practica anumite sporturi, un număr însemnat de tineri, în special fete, nu practică nici un sport. În acest sens, se cer organizate acțiuni care să vină în întîmpinarea preferințelor exprimate.

3. Educația sportivă dobîndită în școală contribuie hotărîtor la practicarea în continuare a sportului. Tinerii care au beneficiat de mai mulți ani de școlarizare practică în mai mare măsură sportul și preferă sporturile mai pretențioase. Aria sporturilor, ce sînt în atenția școlii, este mai restrînsă și uneori rămîne în urma preocupărilor pe care le manifestă tinerii.

4. Există o orientare majoritară spre sporturile ce urmăresc învingerea adversarului direct sau al echipelor adverse, în dauna unor sporturi care se referă la învingerea unor obstacole materiale. La fete se exprimă preocuparea pentru sporturile cu efect plastic asupra corpului.

5. Sînt preferate sporturile ce urmăresc un scop simplu și care nu solicită un grad de tehnicitate în execuție, deprinderi motrice sau cunoștințe greu de însușit care să necesite o pregătire anterioară. În același timp, sînt solicitate sporturile caracterizate prin gîndire tactică și capacitate de decizie, adică cele în care se creează și se rezolvă permanent situații noi.

6. Se practică sporturile pentru care bazele sportive, deși constituie valori mari în sine (teren de fotbal), găsesc condiții locale de amenajare fără investiții deosebite și se evită procurarea unor materiale și instalații costisitoare. Existența unor amenajări sportive sau a condițiilor de practicare stimulează dezvoltarea unor sporturi (canotajul, înotul, schiul, practicate spontan în zonele care oferă condiții).

7. Tinerii au conturate slab portretele unor „idoli" sportivi și a unor echipe preferate, pentru o gamă largă de sporturi, chiar preocupările fetelor gravitează în jurul fotbaliștilor și echipelor de fotbal. Mijloacele de propagandă trebuie să asigure o ambianță militantă pentru sporturi și sportivi, care au efecte practice directe.

D. LĂNCRĂJAN : Considérations sur l'aire des sports pratiqués dans le milieu rural

L'auteur présente les conclusions des investigations effectuées sur une large échelle, quant à l'aire et les moyens dont sont pratiqués les sports dans le milieu rural.

On fait des références concernant le nombre des sports prtiquée dans chaque association sportive rurale, ainsi que les facteurs qui déterminent cette pratique, et la contribution de chaque sport dans l'activité compétitionnelle des associations sportives du milieu rural.

Les conclusions de l'étude mettent en évidence le fait qu'une gamme large de sports trouvent leur place dans les préoccupations des associations sportives rurales, et que l'éducation sportive acquise à l'école conrtibue de façon décissive à la pratique continue du sport.

D. LĂNCRĂJAN : On the Sports Practised in Villages

The author carried out an investigation regarding the dissemination of sports in the villages and the way they were practised.

He referred to the number of sports practised by each village sporting association, the factors determining people to go in for sports and the contribution of each sport to the competitions of the sporting associations in the villages.

His conclusions show that there is a growing number of sports practised in the villages and that sports practised at school will influence the further practising of the respective sports.

TEORIE STUDII CERCETĂRI

APARAT STROBOFOTOGRAFIC PENTRU STUDIUL TEHNICII MIŞCĂRILOR ÎN EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

Prof. IOAN GRINŢESCU
Liceul „N. Bălcescu" — Ploieşti

Se cunoaşte importanţa procesului fotografic care urmăreşte descompunerea mişcărilor subiectului în mai multe faze distincte şi înregistrarea lor pe aceeaşi fotogramă (fig. 5), folosind un dispozitiv ataşat la un aparat fotografic ; de fapt, aceasta este definiţia „STROBOFOTOGRAFIEI", metodă mult mai facilă în procesul de cercetare a tehnicii de mişcare în educaţie fizică şi sport decît procesul de filmare, care necesită cunoştinţe speciale.

Pentru obţinerea strobofotogramelor există două mari categorii de dispozitive, deşi împărţirea lor nu se opreşte aici. În prima categorie intră aparatura care foloseşte iluminarea succesivă prin fulgere electronice sau alte variante asemănătoare, care sînt rezultatul unei tehnologii avansate ; ele nu fac obiectul lucrării de faţă. În a doua categorie se încadrează dispozitivele stroboscopice ataşate aparatelor fotografice obişnuite şi a căror funcţionare se bazează pe procesul de „OBTURARE ALTERNATIVĂ", realizat mecanic (fig. 1 A. B. C. — elevaţie, plan, profil), prin intermediul unui obturator rotativ auxiliar (disc) — (O.r), prevăzut cu una sau mai multe fante reglabile (F.r.) şi plasat în faţa obiectivului (Ob) aparatului de fotografiat (Ap. f), în imediata apropiere a acestuia. Rotaţia discului se realizează cu ajutorul unui motor electric (M). Un asemenea dispozitiv permite şi strobofotografia color, în situaţia în care fantele obturatorului rotativ (este necesar să existe cel puţin două) sînt prevăzute cu filtre de culoare, iar aparatul fotografic conţine film color. Deşi aceste dispozitive sau altele similare sînt folosite şi în alte domenii, unde cerinţele frecvenţelor de expunere succesivă sînt cuprinse în gama de 1 000 — 10 000

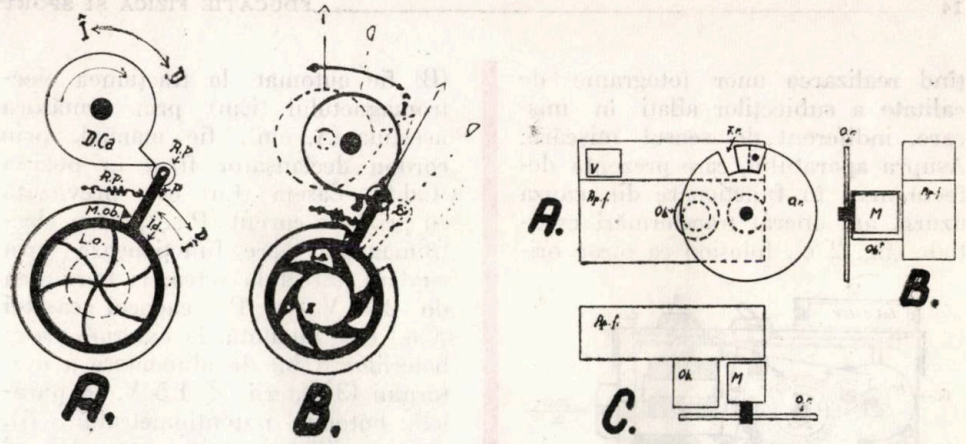


Fig. 1

expuneri/sec, în cazul cercetărilor din domeniul sportiv, cerinţele sînt mai modeste, fiind necesare frecvenţe reglabile între 5 şi maximum 25 de imagini/sec. Altfel, la frecvenţe mai mari, interpretarea fotogramelor devine greoaie şi nepractică. Or, se ştie că în tehnica de fotografiere ştiinţifică nu se urmăreşte realizarea unor fotografii aspectuoase, ci obţinerea unor imagini interpretabile.

Întrebuinţînd dispozitive de tipul descris mai sus am observat că ele prezintă unele inconveniente şi anume :

1. viteza de rotaţie şi deci numărul de expuneri succesive nu pot scădea sub anumite limite (sub 5 rotaţii/sec) pentru că, în acest caz, fazele succesive ale mişcării obţinute pe fotogramă ies „mişcate" din cauza deplasării lente a fantei obturatorului rotativ prin faţa obiectivului aparatului fotografic ;

2. este destul de greu să se realizeze o corelaţie justă între numărul de ture/sec. realizat de obturatorul rotativ şi lăţimea fantei (fantelor) sale, fapt care reprezintă şi o operaţie de reglare în plus, specifică acestui gen de dispozitive ;

3. la strobofotografiere, obturatorul rotativ trebuie să se rotească în sens invers sensului mişcării fotografiate ; în caz contrar, imaginile ies neclare datorită „efectului de perdea" al fantei obturatorului rotativ, care are ca urmare „ştergerea" imaginii, adică aşa cum se întîmplă la aparatele fotografice prevăzute cu „obturator cu perdea" şi care dau imagini neclare cînd subiectul fotografiat aflat în mişcare se deplasează în sensul deplasării obturatorului aparatului şi este fotografiat cu viteză mică de obturare.

Pentru înlăturarea inconvenientelor semnalate, prin încercări multiple şi folosind aparate foto cu „obturator central", am izbutit să adoptăm un sistem electromecanic care să mobilizeze obturatorul propriu al aparatului, acţionîndu-l direct, astfel ca acesta să se deschidă şi să se închidă rapid şi la intervale de timp reglabile, fără a mări substanţial timpul de obturare care ar duce la supraexpunerea filmului. Aceste atribute conferă prototipului de construcţie personală rapiditatea şi comoditatea în exploatare.

Pentru realizarea prototipului am folosit un aparat fotografic sovietic — Ceaika — II, cu 72 de cadre 18 × 24 mm, obiectiv „Industar — 69" — 2,8/28, cu obturator central, obturator care, datorită principiului său constructiv, asigură expunerea concomitentă, fără paralaxă de timp, a tuturor porţiunilor imaginii, permi-

ținînd realizarea unor fotograme de calitate a subiecților aflați în mișcare, indiferent de sensul mișcării. Asupra aparatului, care prezenta defecte mari în funcționare din cauza uzurii, am operat transformări esențiale (fig. 2 c), folosind ca piese ori-

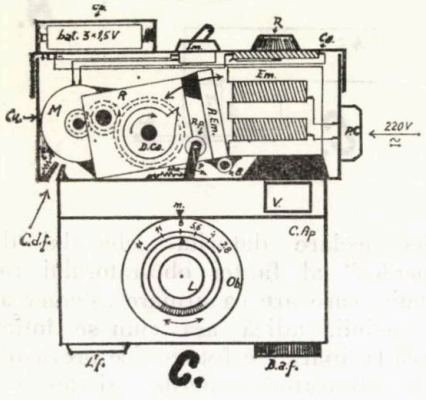


Fig. 2

ginale și neschimbate : carcasa aparatului (C. Ap.), obiectivul (Ob), lentila (L), vizorul (V), locașul de fixare (L. f) și obturatorul central cu pîrghia de acționare a acestuia (P), modificată și ea după cum se va vedea mai jos. Din motive de construcție, am modificat și sistemul de transport al filmului (B.a.f.), mutîndu-l la partea inferioară. Am eliminat total celelalte mecanisme de acționare, iar la partea superioară a carcasei aparatului am montat solidar o casetă (Cu), care cuprinde un motor electric miniatural (M) cu reductor de viteză (R). Acesta are rolul de a micșora viteza de rotație a motorului și de a mări puterea obturatorului de acționare asupra pîrghiei (P). La axul secundar al reductorului am fixat un disc cu camă (D. Ca). Acesta mobilizează rapid pîrghia (P) de declanșare a obturatorului, la fiecare rotație, în momentul cînd sistemul monolit motor electric-reductor este basculat în poziția de acționare în jurul balamalei (B) fie automat, la tracțiunea electromagnetului (Em) prin armătura acestuia (A. em), fie manual, prin cordon declanșator fixat în poziția (C.d.f.). Caseta (Cu) este prevăzută cu priză de curent (P.c.) pentru electromagnetul care funcționează prin cuplare, direct la rețea, la tensiunea de 220 V. ≂. Pe capacul casetei (C.a.) este montată, la exterior, cutia bateriilor (C.b.) de alimentare a motorului (3 baterii × 1,5 V, în paralel), butonul potențiometrului (R), care modifică turația motorului și întrerupătorul motorului (I.m.).

Pentru ușurarea înțelegerii funcționării obturatorului (fig. 2 A), se poate vedea că în poziția de repaus (închis — Î), lamelele obturatorului (L.o.), montate în montura obiectivului (M.Ob), sînt închise de pîrghia (P), fixată solidar pe inelul de mobilizare a lamelelor (I.d.) și ținută în poziția „închis" de resortul pîrghiei (R.p.). În această situație, discul cu camă (D.Ca) deși se rotește, cama sa nu atinge rola pîrghiei (R.p.), dar în momentul declanșării — poziția „deschis" (D), adică la basculareа sistemului monolit motor-reductor, este basculat și discul cu camă (fig. 2 B) care se lipește de rola pîrghiei și deși se rotește, nu acționează pîrghia decît prin intermediul camei ; aceasta, trecînd peste rola pîrghiei, o împinge provocînd deschiderea rapidă a lamelelor automotorului ; după trecerea camei, rola se lipește de circumferința discului cu camă, închizînd obturatorul pînă la repetarea ciclului. Închiderea și deschiderea obturatorului este rapidă și sigură, iar timpul de obturare nu este modificat prea mult, chiar la rotații lente ale discului cu camă, putîndu-se astfel obține frecvențe de obturare de 2 — maximum 35 de imagini/sec, în funcție de turația motorului dată de rotația potențiometrului în poziția necesară.

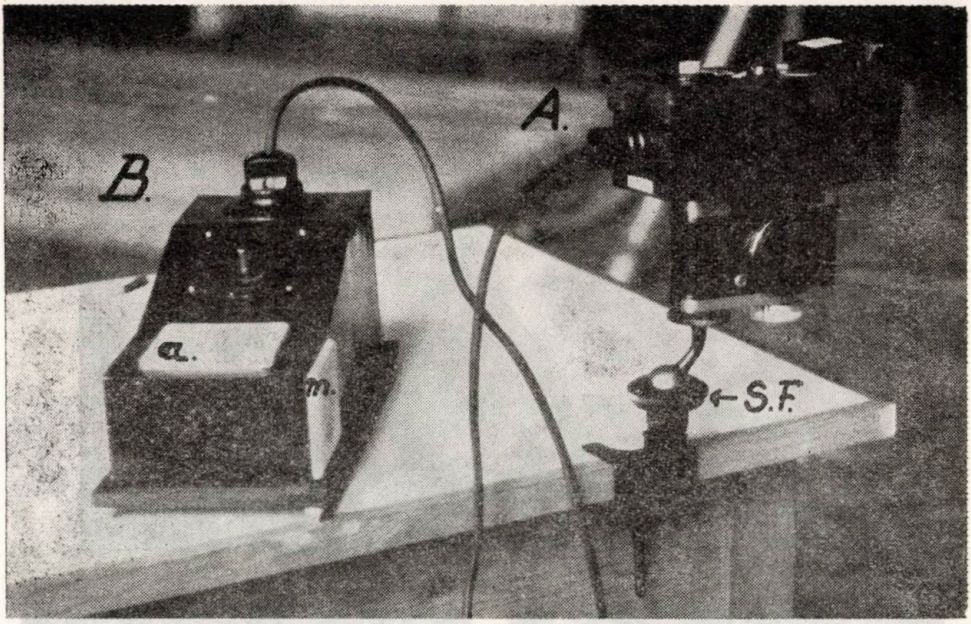


Fig. 3

Aparatul, a cărui vedere exterioară se poate observa în fig. 3 A, este prevăzut cu un sistem de fixare (S.F.) multifuncțional, putînd fi fixat rapid și în orice poziție pe o masă, scaun sau bancă de gimnastică. Pentru acționări de mare precizie, aparatul poate fi cuplat la un dispozitiv temporizator de construcție personală (fig. 3 B), care are o precizie de 0,01 sec. În acest caz, poate funcționa fie automat — în condiții programate ca timp (fig. 3 B poz. a) — fie manual (fig. 3 B poz. m.), permițînd măsurători și interpretări precise ale duratei mișcărilor.

Aparatul strobofotografic este astfel conceput încît să permită legarea lui (fig. 4 A) prin dispozitivul de temporizare (fig. 4 B) la o platformă dinamografică (fig. 4 C) cu aparat de înscriere (fig. 4 D) a forțelor ce se nasc în momentul „bătăii" la sărituri. În acest context, aparatul funcționează complet automat, realizînd nu numai STROBOFOTO-

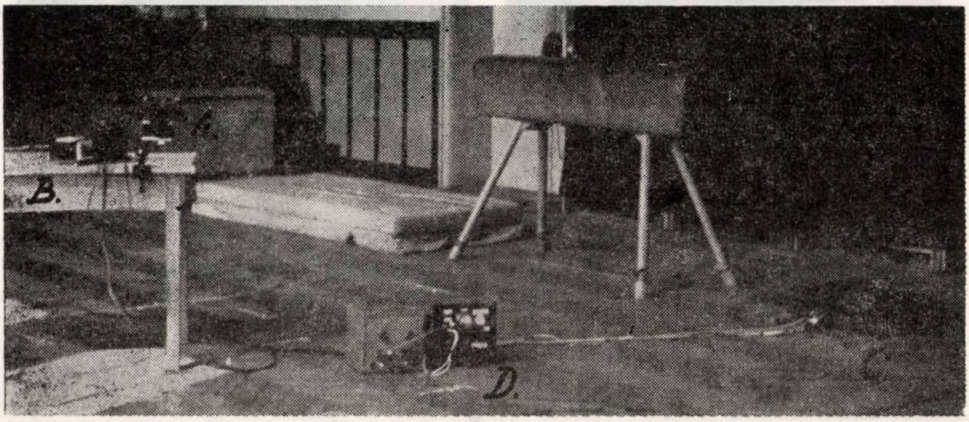


Fig. 4

Fig. 5

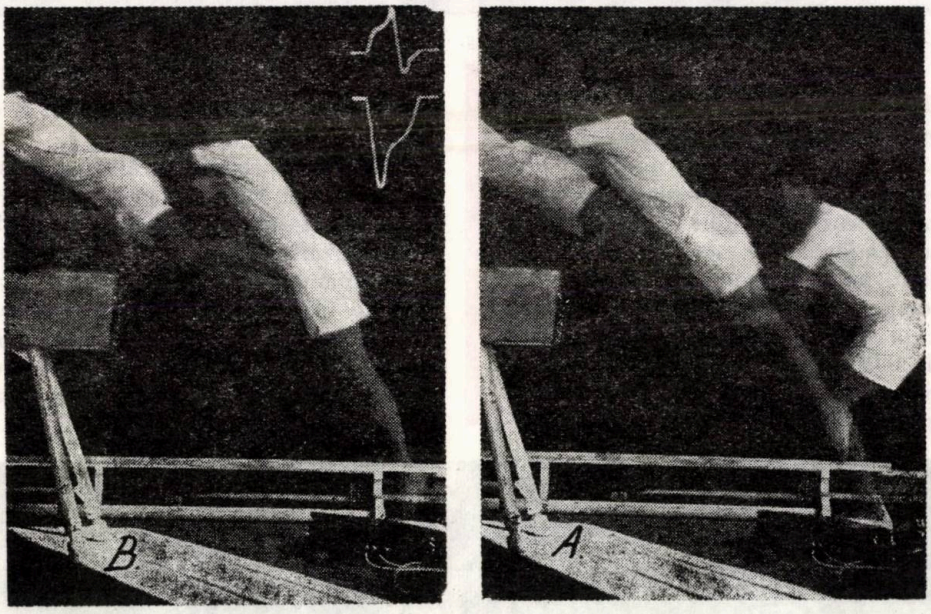


Fig. 6

GRAMA (fig. 5), dar și STROBOFOTODINAMOGRAMA (fig. 6 A și B) „bătăii" unei sărituri peste cal. În cazul din fig. 6, se poate observa (în poz. A) „strobofotografia" unei „bătăi" greoaie, iar în poz. B, „strobofotodinamograma" unei „bătăi" corecte la săritura peste cal. În acest ultim caz, se decupează dinamograma obținută cu aparatul de înscriere și se atașează în colțul din dreapta sus a fotogramei (fig. 6 B).

Conform principiului de lucru, la strobofotografie trebuie să existe un fond de pînză neagră, aflat în spatele zonei de lucru, la o distanță

Tabelul 1

Lumina / Diafragma — Film	Soare	Soare și nori	Timp noros	Locul de lucru
15° DIN	11	8	5,6	Afară
20° DIN	16	11	8	
22° DIN	5,6	4	2,8	În interior
27° DIN	16	11	8	

mai mare decît distanța dintre aparat și subiect, iar subiectul trebuie să fie îmbrăcat în costum de culoare deschisă, de preferință alb. Totuși, se pot obține imagini interpretabile și fără amenajări speciale.

Prin experiențe, am stabilit mărimea optimă a diafragmei obiectivului, în funcție de sensibilitatea filmului și de gradul de iluminare, fără a folosi surse suplimentare de lumină. Conform tabelului 1 și folosind developarea în tanc a filmelor — în revelatoare contrast sau ultracontrast — se obțin rezultate sigure. După uscarea filmului, acesta poate fi văzut prin proiectare cu diascopul și interpretat fără a mai fi necesară obținerea fotocopiilor.

CONCLUZII

1. Cu prototipul aparatului am realizat frecvențe de obturare cuprinse între 2—35 de imagini/sec., fapt foarte important, pentru că la fotografiere se poate fixa numărul de imagini necesar, în funcție de viteza cu care se mișcă subiectul fotografiat.

2. Cu aparatură anexă (fig. 4) se pot executa cercetări de mare finețe în biomecanică, însoțite de dinamograme, fapt care facilitează cercetarea subiecților din mai multe puncte de vedere.

3. Aparatul poate fi folosit pentru cercetare, în toate ramurile sportive și nu ridică probleme de calificare pentru manipularea lui.

4. Montarea, vizarea cîmpului de lucru și punerea la punct sînt simple și nu necesită manevre speciale.

5. Aparatul, lucrînd în regim de format mic (18 × 24 mm), nu ridică probleme de economie de film. Filmul obținut este păstrat și proiectat pe ecran ca orice diapozitiv, doar cu tonurile inversate.

6. Aparatul, încărcat cu film diapozitiv alb-negru sau color, realizează filme care nu se mai cer copiate (pozitivate), ci proiectare directă.

7. Pentru educație fizică și sport, semnalarea defectelor unor mișcări foarte rapide se poate obține direct, în mare viteză și ieftin.

8. Sistemul de obturare al aparatului, deși foarte fin, rezistă perfect la frecvențele solicitate și nu prezintă vibrații care să pericliteze calitatea imaginilor.

9. Imagini neclare, dar perfect interpretabile se obțin numai în cazul folosirii filmelor de sensibilitate 27° DIN (sau echivalente ca sensibilitate) datorită granulației mari a acestui tip de film, granulație care iese în evidență la mărire (pe hîrtie

fotografică) sau la proiectare (fig. 5), dar acest fapt nu influențează negativ posibilitatea de interpretare a fotogramei. În cazul din fig. 5 — strobofotograma unei sărituri în lungime, fără elan — la care s-a întrebuințat un film ORWO 27° DIN, locul de fotografiere a fost o sală de educație fizică cu condiții slabe de iluminare naturală, fără surse suplimentare de lumină.

BIBLIOGRAFIE

COLER D. : Aparate ajutătoare și instalații de gimnastică, Ed. Stadion, București, 1971.

MAIER I. : Aparate de măsură și metode de analiză a procesului biomotric în mișcările sportive, rev. Educație fizică și sport. nr. 1 (4), București, decembrie, 1967.

ONDREJCZIC C., GOLDHAAR I., PETCULESCU A. : Aplicații ale fotografiei în știință și tehnică, Ed. tehnică, București, 1970.

TĂNĂSESCU L., MOROZAN D. : Efecte și trucaje fotocinematografice, vol. I-II, Colecția Foto-Film, Ed. tehnică, București, 1971.

TOMESCU N. : Redarea mișcării în fotografie, Colecția Foto-Film, Ed. tehnică, București, 1971.

GRINȚESCU I. : Propuneri și inovații privind aparate de cercetare în biomecanică, Centrul de cercetări științifice și documentare tehnică al C.N.E.F.S., nr. 314, 320, 24.XI.1967.

GRINȚESCU I. : Construcții de aparate pentru măsurarea calităților fizice, Comunicări prezentate în sesiunile de comunicări și referate, Ploiești, 25—26. XI.1967, București, 11.II.1968.

I. GRINȚESCU : Appareil strobo-photographique pour l'étude de la technique des mouvements en éducation physique et sport

L'auteur décrit un appareil photographique, de construction originale, pour l'analyse des mouvements de l'activité d'éducation physique et de sport.

Cet appareil permet la réalisation de la fréquence d'obturation et donc d'enregistrement sur la pellicule photographique entre 2 et 35 images par seconde. On fait une description détaillée des parties composantes de l'appareil et la possibilité de le réaliser, ainsi que le monde d'emploi appliqué à l'activité d'éducation physique et de sport.

I. GRINȚESCU : Special Camera for the Technical Study of Movements in Physical Education and Sports

The author describes an original camera which helps the examination of movements in physical education and sports.

The respective camera achieves obturation, therefore, registration frequencies of 2—35 images/second. The author describes the components of the camera in detail and shows how such cameras can be made, as well as how to use them for different purposes in the domains of physical education and sports.

TEHNICĂ METODICĂ ANTRENAMENT

Prof. ION MATEI
Liceul Sinaia

PREGĂTIREA BOBERILOR PENTRU VIITOAREA OLIMPIADĂ

În încercarea de a analiza raportul actual de forţe am făcut apel nu numai la Jocurile Olimpice de la Sapporo, ci şi la suita de mari competiţii, începînd cu J.O. de la Grenoble, fără îndoială un moment de cotitură în istoria acestui sport.

a) **Constanţa valorică a echipajelor Italiei, R. F. G., Elveţiei** victoriile lor în ambele probe. Ele au o puternică tradiţie şi dispun de un rezervor inepuizabil de talente, ceea ce le permite selecţionarea unor piloţi şi echipaje de prim rang. Nu poate fi ignorată nici existenţa unei baze materiale superioare, ceea ce favorizează efectuarea unei pregătiri mai îndelungate, precum şi calităţii materialelor de cursă, rodul unor

Tabelul 1

Nr. crt.		Medalii			Total
		Aur	Argint	Bronz	
1	Italia	19	21	7	47
2	Elveţia	17	11	16	44
3	R.F.G.	15	15	15	45
4	S.U.A.	9	11	14	34
JOCURI OLIMPICE					
1	Elveţia	5	4	5	14
2	S.U.A.	5	4	5	14
3	Italia	3	4	2	9
4	R.F.G.	3	2	3	8

continui studii și inovații la care și-au adus contribuția — mai ales — sportivii : Feirabend la elvețieni, Monti, Siorpaes la italieni etc.

Statistica Campionatelor Mondiale, de la prima ediție pînă azi, (competițiile olimpice fiind incluse), este prezentată în tabelul 1.

În ambele clasamente, S.U.A. figurează în primele patru locuri ca urmare a unor strălucite rezultate obținute în trecut.

Remarcabil este saltul valoric înregistrat de R.F.G. și Elveția. Ele au marcat, începînd cu J.O. de la Grenoble, o ascensiune continuă figurînd printre protagoniștii tuturor Campionatelor Mondiale, iar la Sapporo să domine ambele probe. (R.F.G. — o medalie de aur, una de argint — bob 2 persoane, una de bronz — bob 4 persoane ; Elveția — o medalie de aur — bob 4 persoane, una de bronz — bob 2 persoane). Acest succes a însemnat pentru primii o așteptare de 20 de ani, iar pentru ceilalți — 17 ani. Semnalăm o ușoară slăbire a potențialului italian, care după retragerea lui Monti nu-și găsește cadența (un loc II la bob 4 persoane).

b) **Eșalonul secund își extinde rîndurile.**

Pornite în cursa de urmărire a primului eșalon, oricînd capabile în trecut sau prezent de mari performanțe, echipajele României și Austriei au figurat, începînd cu Grenoble, printre medaliatele campionatelor europene, mondiale sau J. O. Rezultatele obținute la Sapporo (România — locul V la bob 2 persoane, Austria — locul VI la bob 4 persoane) confirmă această poziție, în pofida unor evoluții, în general sub posibilități. Lor li se adaugă acum Suedia și Franța a căror comportare inegală de la o manșă la alta nu le-a permis încă o clasare superioară.

c) **Criză de moment sau plafonare ?**

Cîndva lideri incontestabili în clasamentele C.M. sau J.O., echipajele S.U.A. bat pasul pe loc din anul 1959. Lake Placid și Sapporo ar fi trebuit să însemne relansarea, dar revirimentul nu s-a produs, iar canadienii și englezii nu mai au forța din trecut, fiindcă deocamdată le lipsesc piloți de talia lui Emmery sau Nash. Pînă la viitoarele J.O. de iarnă mai sînt numai trei ani, suficienți însă pentru revenirea în elita bobului. În fine, nu este exclus ca japonezii, recunoscuți pentru tenacitate, dublată de 8 ani de acumulări, să nu reușească să depășească poziția mediocră de moment, ca de altfel și spaniolii, stopați în impetuoasa lor ascensiune de propriul lor temperament.

În timpul antrenamentelor și competițiilor olimpice, mai ales la bobul de 2 persoane, s-a vorbit mult despre „saltul" maxim a boburilor vestgermane în curbura longitudinală. Era vorba despre o inovație tehnică care pleacă de la constatarea că o suprafață de frecare redusă a patinelor permite o viteză superioară în alunecare. Ea cere în schimb o excepțională capacitate de pilotaj, timp îndelungat de acomodare, multă finețe și sensibilitate în manevrarea fiselelor, motiv pentru care oricînd poate deveni o armă îndreptată împotriva unui pilot mai puțin dotat și experimentat. De fapt, aceasta nu era o noutate. Soluția tehnică fusese probată și în trecut de Franz Kapus sau Eugenio Monti.

Un nou tip de bob nu a apărut deși s-a comentat suficient pe marginea unor așa-zise „arme secrete" (secrete de fabricație, inovații tehnice etc.). Cu excepția unei mici modificări a capotei (italienii), impuse din necesități aerodinamice (studiile

Tabelul 2

INDICATORII SOMATICI AI CELOR MAI BUNI PILOȚI DIN LUME (CAMPIONI MONDIALI SAU OLIMPICI) ȘI SPORTIVII ROMÂNI

Nr. crt.	Numele sportivului	Țara	Vîrsta (ani)	Talia (cm)	Greutatea (kg)
1	Eugenio Monti	Italia	40	172	73
2	Rinaldo Ruatti	Italia	38	172	63
3	Angelo Frigerio	Italia	42	173	86
4	Sergio Zardinni	Italia	40	168	68
5	Gianfranco Gaspari	Italia	34	185	89
6	Nevio De Zordo	Italia	36	174	76
7	Horst Floth	R.F.G.	37	174	83
8	Wolfgang Zimmerer	R.F.G.	31	175	73
9	Rene Stadler	Elveția	31	170	70
10	Hans Candrian	Elveția	33	178	87
11	Jean Wiki	Elveția	39	172	76
12	Erwin Thaler	Austria	37	174	86
13	Tony Nash	Anglia	31	170	82
14	Victor Emmery	Canada	34	186	90
15	Ion Panțuru	România	38	172	78
16	Dragoș Panaitescu	România	28	174	75
17	Nicolae Stavarache	România	27	170	73
18	Eugen Bogdan	România	25	163	66
19	Ion Stoian	România	25	164	65

au fost efectuate în tunelul aerodinamic) și a deplasării centrului de greutate a bobului în urmă, vechiul tip de bob s-a impus și de această dată. Vest-germani au investit mulți bani pentru obținerea unui oțel special pentru patine, iar italienii au folosit, de asemenea, un aliaj întrebuințat în tehnica aerospațială. Pînă se va ajunge la o soluție definitivă privind calitatea noilor aliaje trebuie efectuate încă multe experimentări, deoarece diversitatea pistelor, variabilitatea stratului de gheață oferă condiții diferite de alunecare.

S-a vorbit însă foarte puțin despre unele amănunte tehnice, esențiale de altfel, care aduc un plus de eficacitate mai ales în ceea ce privește asigurarea condițiilor pentru împingerea bobului, stabilitatea echipajului etc. Dacă ne referim numai la împingătoare, ele au fost adaptate atît din punctul de vedere al necesităților mecanice, cît și biomecanice, răspunzînd particularităților fiecărui echipier.

Cu toate acestea, fără a ignora importanța materialului de cursă, se poate afirma că în bobul de azi pe primul plan se află omul. Capacitatea pilotului, condiția atletică a tuturor membrilor echipajului, munca perfectă de echipă, în ansamblul său, sînt atu-urile de bază ale oricărui echipaj care aspiră la medalii. În acest domeniu se poate vorbi cu adevărat de noi orientări.

Tabelul 3

INDICATORII SOMATICI AI CELOR MAI BUNI ÎMPINGĂTORI DIN LUME (ECHIPAJE CAMPIOANE MONDIALE SAU OLIMPICE) ȘI SPORTIVII ROMÂNI

Nr. crt.	Numele sportivului	Țara	Vîrsta (ani)	Talia (cm)	Greutatea (kg)
1	Sergio Siorpaes	Italia	36	185	88
2	Renato Mocellini	Italia	39	187	84
3	Roberto Zandonella	Italia	26	184	82
4	Luciano De Paolis	Italia	30	176	78
5	Mario Armano	Italia	26	180	85
6	Adriano Frassinelli	Italia	27	186	88
7	Gianni Bonichon	Italia	24	184	86
8	Corrado Del Fabro	Italia	24	185	86
9	Peter Utzschneider	R.F.G.	25	181	85
10	Pepi Bader	R.F.G.	30	186	86
11	Stephan Geisreiter	R.F.G.	24	180	83
12	Walter Steinbauer	R.F.G.	23	184	86
13	Dixon Robin	Anglia	32	178	82
14	Edy Hubacher	Elveția	32	201	104
15	Hans Leutenegger	Elveția	32	181	90
16	Werner Camichel	Elveția	29	177	80
17	Max Forster	Elveția	36	180	94
18	Reinhold Durnthaler	Austria	26	176	85
19	John Emery	Canada	33	186	88
20	Nicolae Neagoe (abandon)	România	29	179	96
21	Dumitru Pascu	România	27	170	75
22	Dumitru Focșeneanu	România	37	172	78
23	Ion Zangor	România	34	172	79
24	Victor Papadopol	România	34	175	72
25	Ion Pușcaș	România	29	188	85

GABARITUL ȘI ȚINUTA ATLETICĂ — OBIECTIVE MAJORE ALE SELECȚIEI

Preocuparea pentru a avea sportivi cu indici foarte ridicați ai gabaritului și ai calităților motrice este evidentă la toate echipajele străine. Din analiza celor mai bune echipaje din lume — campioane olimpice sau mondiale — reiese că pilotul trebuie să aibă o greutate de minimum 72 kg pentru o talie de 1,72 m, sub rezerva că această greutate reprezintă exclusiv „putere", iar prezența lui la start nu este numai simbolică, el aducîndu-și efectiv contribuția la împingere (tabelele 2 și 3). În schimb, frînarul și împingătorii trebuie să se înscrie pe următoarele

Tabelul 4

INDICATORII SOMATICI AI CELOR MAI BUNE ECHIPAJE DE BOB 2 PERSOANE DIN LUME ȘI IMPLICAȚIILE LOR ASUPRA ÎMPINGERII BOBULUI

Nr. crt.	Țara	Echipajul	Performanța	Vîrsta (ani)	Total ani	Talia (cm)	Greutatea (kg)	Total greutate (kg)	Parametrii admiși de regulament		Adaus pentru greutatea optimă (kg)	Total greutate bob de împins (kg)
									Greutatea bobului (kg)	Greutatea bobului+echipaj (kg)		
1	Italia	Eugenio Monti Luciano De Paolis	C.O. 1968	40 27	67	172 176	73 78	151	175	375	49	224
2	Italia	Nevio de Zordo Ariano Frassinelli	C.M. 1969	33 24	57	174 186	76 88	164	175	375	36	211
3	R.F.G.	Horst Floth Pepi Bader	C.M. 1970	35 28	63	174 186	83 86	169	175	375	31	206
4	Italia	Gianfranco Gaspari Mario Armano	C.M. 1971	33 25	58	185 180	89 85	174	175	375	26	201
5	R.F.G.	Wolfgang Zimmerer Peter Utzschneider	C.O. 1972	31 25	56	175 181	73 85	158	175	375	42	217
6	R.F.G.	Horst Floth Pepi Bader	Locul 2 J.O. 1972	37 30	63	174 186	83 86	169	175	375	31	206
7	Elveția	Jean Wiki Edy Hubacher	Locul 3 J.O. 1972	39 32	71	172 201	76 104	180	175	375	20	195
8	Italia	Gianfranco Gaspari Mario Armano	Locul 4 J.O. 1972	34 26	60	185 180	89 85	174	175	375	26	201
9	România (I)	Ion Panțuru Ion Zangor	Locul 5 J.O. 1972	38 34	72	172 172	78 79	157	175	375	43	218
10	România (II)	Dragoș Panaitescu Dumitru Focșeneanu	Locul 12 J.O. 1972	28 37	65	174 172	75 78	153	175	375	47	222

Observații: La greutatea echipajului nu a fost luată în considerare greutatea echipamentului.

Tabelul 5

INDICATORII SOMATICI AI CELOR MAI BUNE ECHIPAJE DE BOB 4 PERSOANE ȘI IMPLICAȚIA LOR ASUPRA ÎMPINGERII BOBULUI.

Nr. crt.	Țara	Echipajul	Performanța	Vîrsta (ani)	Total ani	Talia (cm)	Greutatea (kg)	Total greutate (kg)	Parametrii admiși de regulament		Adaus pentru greutatea optimă (kg)	Total greutatea bobului de împins (kg)
									Greutatea bobului (kg)	Greutatea bobului + echipajul (kg)		
1	Italia	Eugenio Monti Roberto Zandonella Luciano De Paolis Mario Armano	C.O. 1968	40 24 27 22	113	172 184 176 180	73 82 78 85	318	230	630	82	312
2	R.F.G.	Wolfgang Zimmerer Stephan Geisreiter Walter Steinbauer Peter Utzschneider	C.M. 1969	29 21 23 22	95	175 180 184 181	73 83 86 85	327	230	630	73	303
3	Italia	Nevio De Zordo Roberto Zandonella Mario Armano Luciano De Paolis	C.M. 1970	34 26 24 29	113	174 184 180 176	76 82 85 78	321	230	630	79	309
4	Elveția	Rene Stadler Max Forster Erich Schärer Peter Schärer	C.M. 1971	30 36 26 24	116	170 180 184 185	70 94 88 87	339	230	630	61	291
5	Elveția	Jean Wiki Edy Hubacher Hans Leutenegger Werner Camichel	C.O. 1972	39 32 32 29	132	172 201 181 177	76 104 90 80	350	230	630	50	280
6	Italia	Nevio De Zordo Gianni Bonichon Adriano Frassinelli Corrado Del Fabro	Locul 2 J.O. 1972	36 24 27 24	111	174 184 186 185	76 86 88 86	336	230	630	74	304
7	R.F.G.	Wolfgang Zimmerer Peter Utzschneider Stephan Geisreiter Walter Steinbauer	Locul 3 J.O. 1972	31 25 24 23	103	175 181 180 185	73 85 83 86	327	230	630	73	303
8	România	Ion Panțuru Dumitru Pascu Dumitru Focșeneanu Ion Zangor	Locul 10 J.O. 1972	38 27 37 34	136	172 170 172 172	78 75 78 79	310	230	630	90	320

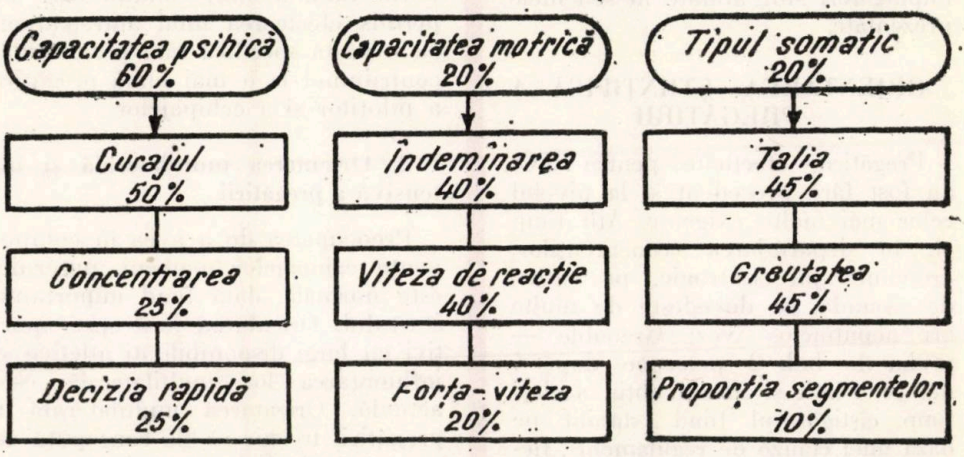
Observații: La greutatea echipajului nu a fost luată în considerare greutatea echipamentului.

coordonate: minimum 80—85 kg pentru o talie de 1,80—1,86 m, capabili să alerge sub 12,4 sec pe 100 m și să sară 1,70 m la înălțime. De exemplu, în echipajul Elveției, campion olimpic la Sapporo, figura atle-

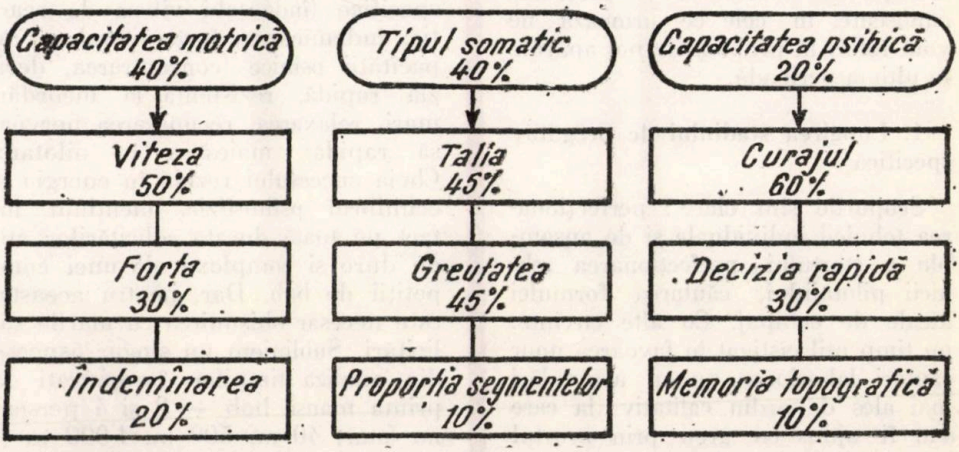
tului Edy Hubacher (talie 201 cm, 104 kg, 10,9 sec pe 100 m, 50,4 sec pe 400 m, 6,77 m la lungime, 1,82 la înălțime, 17,66 m la greutate), iar în lotul R.F.G. alți trei atleți de valoare internațională : Willy Holdorf campion olimpic de decatlon la Tokio, Ertel și Schumann. Și în rîndul piloților întîlnim veritabili atleți : Emmery (Canada) — 1,86 m, 90 kg, Gaspari (Italia) — 1,85 m, 89 kg. Reamintim că un echipaj ușor presupune adăugare de lest, iar fiecare kilogram de lest în plus trebuie să fie manevrat de un echipaj care dispune de un kilogram de mușchi mai puțin. De aceea, este necesar să se alcătuiască echipaje a căror greutate să fie cît mai aproape de maximum admis de regulament.

Din aceleași studii asupra celor mai bune echipaje din lume reiese clar importanța gabaritului în ansamblul echipajului și implicațiile lui asupra împingerii bobului (tabelele 4 și 5). În timp ce echipajul de

PRINCIPALELE CERINȚE ALE SELECȚIEI PENTRU PILOȚI



PRINCIPALELE CERINȚE ALE SELECȚIEI PENTRU ÎMPINGĂTORI



4 persoane al Elveției — cîștigător la J.O. de la Sapporo — cîntărea (fără ecipament) 350 kg, avînd de împins un bob de 280 kg, echipajul nostru, clasat pe locul 10 cîntărea 310 kg, avînd de împins un bob de 320 kg (parametrii admiși de regulament sînt : greutatea bobului — 230 kg, greutatea bobului plus echipajul — 630 kg).

Evident, adevărata selecție nu se limitează numai la factorii capacității motrice și tipului somatic, ci înglobează deopotrivă sfera psihică. Cerințele selecției pentru piloți și împingători sînt arătate în schemele prezentate.

ORIENTAREA ȘTIINȚIFICĂ A PREGĂTIRII

Pregătirile efectuate pentru J.O. au fost fără precedent și la nivelul celor mai înalte exigențe. Atît timp cît în departajarea concurenților, cronometrajul electronic, pe sutimi de secundă, se dovedește de multe ori neputincios (vezi Grenoble — proba de bob 2 persoane după 4 manșe, Floth și Monti obțin același timp, cîștigătorul fiind stabilit pe baza unei clauze de regulament), fiecare amănunt al pregătirii devine esențial.

Față de orientarea și metodica cunoscute, în cele ce urmează ne vom referi la problemele noi apărute în ultima perioadă.

1. Lungirea stadiului de pregătire specifică

Scopurile sînt clare : perfecționarea tehnicii individuale și de ansamblu a startului, perfecționarea tehnicii pilotajului, căutarea formulei ideale de echipaj. Cu alte cuvinte, un timp util cîștigat în favoarea unor căutări laborioase, unor acumulări mai ales de ordin calitativ (la care s-ar fi ajuns cu greu prin scurtul stagiu anterior pe zăpadă dinaintea competițiilor de anvergură) și a dozării mai judicioase a efortului specific.

În perioada fără zăpadă, boburile „au prins roți". La Chiavari, Sinaia, Garmisch s-au perfecționat starturile ; în Elveția, pe pista de gudron de la Roetmühle, construită exact după profilul plecării de la Sapporo, au avut loc concursuri internaționale ; stagii pe pîrtia artificială de la Königsee sau la altitudine pe minipîrtii în Bucegi și Alpi ; intrarea timpurie pe pîrtiile de la Cortina și Sapporo. Iată, așadar, condiții care au permis efectuarea unui antrenament cu o tentă specifică mai pronunțată, contribuind la o mai bună pregătire a piloților și a echipajelor.

2. Orientarea multilaterală și intensivă a pregătirii

Preocuparea de a avea în componența echipajelor oameni puternici este normală, dată fiind importanța startului. Orientarea însă spre sportivi cu largi disponibilități atletice și influențarea lor multilaterală este actuală. Orientarea multilaterală a pregătirii trebuie să fie concepută ca un tot, înglobînd deopotrivă preocuparea pentru perfecționarea continuă a calităților fizice generale și specifice (îndeosebi viteza de reacție, îndemînarea, forța-viteza), a capacității psihice (concentrarea, decizia rapidă, rezistența la încordări mari, relaxarea, recuperarea nervoasă rapidă), măiestria în pilotare. Cheia succesului rezidă în energia și echilibrul psiho-fizic, menținut intact pe toată durata solicitărilor atît de dure și complexe ale unei competiții de bob. Dar, pentru aceasta, este necesar obișnuirea cu marile solicitări. Subliniem un singur aspect : din analiza timpilor înregistrați la prima manșă bob — 2 și 4 persoane (start 40 m, 500 m, 1 000 m și

Tabelul 6

EVOLUȚIA ECHIPAJELOR LA START ȘI PE DIFERITE PORȚIUNI DE PISTA (MANȘA 1)

BOB 2 PERSOANE

Nr. crt.	Echipajul	Țara	Timp start (sec)	Poziția	Timpul la 500m (sec)	Poziția	Timpul la 1000m (sec)	Poziția	Timpul final (min)	Poziția	Clasamentul final după 4 manșe
1	Candrian Schenker	Elveția(II)	4,83	1	31,57	4	53,20	3	1:15,89	4	7
2	Gruber Oberhauser	Austria(I)	4,83	1	31,29	2	53,26	4	1:16,48	6	8
3	Wicky Hubacher	Elveția(I)	4,88	2	31,37	3	52,98	2	1:15,61	2	3
4	Zimmerer Utzschneider	R.F.G.(II)	4,94	3	31,26	1	52,71	1	1:14,81	1	1
5	Vicario Dal Fabro	Italia(II)	5,00	4	31,70	7	54,00	11	1:17,20	12	10
6	Parisot Roy	Franța(I)	5,03	5	31,88	10	53,66	7	1:16,66	8	9
7	Panaitescu Focșeneanu	România(II)	5,04	6	32,05	14	54,60	14	1:17,98	14	12
8	Dellekarth Sperling	Austria(II)	5,04	6	31,78	8	53,96	10	1:16,99	10	13
9	Floth Bader	R.F.G.(I)	5,06	7	31,62	5	53,58	6	1:16,04	5	2
10	Gaspari Armano	Italia(I)	5,07	8	31,89	11	53,36	5	1:15,62	3	4
11	Panturu Zangor	România(I)	5,08	9	31,63	6	53,67	8	1:16,50	7	5
12	Erickson Johansson	Suedia(I)	5,11	11	31,98	12	53,82	9	1:16,68	9	6

final) — desprindem atît importanța startului, cît și măiestria în pilotare. Este adevărat că o viteză mare imprimată bobului, încă din plecare, poate sta la baza succesului, dar, în același timp, el nu trebuie să ajungă agitat în prima porțiune a traseului, iar pilotul să nu fie obosit (tabelul 6). Iată pentru ce subliniem necesitatea unei pregătiri intensive a sportivilor care să le permită să depună un efort maxim, fără un consum prea mare de energie și o recuperare foarte rapidă imediat după urcarea în bob. Numai în aceste condiții pilotul poate da maximum de randament.

3. Obiectivizarea pregătirii

În scopul cunoașterii mai aprofundate a sportivilor, a nivelului de pregătire atins în diferite etape și a găsirii celor mai eficiente căi de influențare în afara controalelor obișnuite a calităților motrice sau a împingerii bobului s-au mai utilizat testări psihofiziologice. Faptul este remarcabil și explică, în parte, măiestria actualilor piloți și absența accidentelor grave. La Centrul de cercetări științifice și documentare tehnică al C.N.E.F.S., boberii români au fost testați periodic în ceea ce privește : capacitatea de concentrare și de distribuție a atenției, capacitatea de rezistență la încordările nervoase, starea de funcționabilitate psiho-senzorială, starea de vivacitate sau de oboseală psihică, viteza de execuție a activității în condiții de precizie, particularitățile sensibilității labirinticovestibulare. Datele obținute au fost foarte utile în pregătirea pentru Sapporo.

Demnă de remarcat este și orientarea italienilor, vest-germanilor, elveților spre un control riguros a calităților motrice, efectuat nu numai în perioada de pregătire, ci și în cea competițională, pentru menținerea formei sportive. Evoluția pe gheață își are rigorile ei, studiul celor mai dificile porțiuni de pistă impunînd sondaje meticuloase. De acestea depinde însăși orientarea tactică și selecția echipajelor. În scopul cunoașterii potențialului de start al echipajelor, în comparație cu cele ale principalilor adversari, s-au organizat — pe uscat — concursuri internaționale neoficiale.

DIRECȚII ALE PREGĂTIRII BOBERILOR NOȘTRI

1. Lărgirea bazei de selecție în vederea depistării unor piloți talentați și a unor împingători (la nivelul exigențelor actuale).

2. Refacerea primei echipe naționale — în perspectiva olimpică ținînd seamă de vîrsta înaintată a pilotului Panțuru și a unor echiperi ai bobului de 2 și 4 persoane.

3. Angrenarea a cel puțin două echipaje de tineret într-un sistem competițional internațional în vederea formării și rodării viitoarelor reprezentative olimpice.

4. Organizarea unei școli de pregătire a începătorilor (după modelul elvețian), care să funcționeze permanent pe lîngă viitoarea pîrtie din Sinaia, singura în măsură să asigure o instruire metodică.

5. Instituirea unui sistem competițional care să stea la baza selecției și promovării elementelor tinere spre eșalonul superior (promovarea fiind posibilă numai pe baza rezultatelor deosebite și a unui stagiu de 1—2 ani în cadrul categoriei respective).

6. O preocupare mai largă privind creșterea cadrelor de tehnicieni.

7. Asigurarea unui caracter complex, multilateral, variat, orientînd pregătirea mai mult spre specificul bobului (nu ne referim numai la folosirea mijloacelor mecanice, ci și

spre solicitările cerute de competiții).

8. Obținerea unei pregătiri fizice la un nivel foarte ridicat (pe uscat), ceea ce va asigura baza pe care se va lucra în continuare pe gheață.

9. Menținerea pregătirii fizice generale pe toată durata anului, inclusiv în etapele antrenamentului mecanic (aviație, motociclism) și mai ales în perioada competițională. Aceasta va duce la menținerea formei sportive pe o perioadă de timp mai îndelungată, la rapida refacere între manșe, deconectare-relaxare, odihna activă între concursuri, variație a excitanților.

10. Îmbunătățirea controalelor tehnice și permanentizarea testărilor psiho-fiziologice (cuprinderea unei mase mai largi de boberi).

11. O mai mare atenție acordată pregătirii psihologice pentru concurs.

Pînă la viitoarele Jocuri Olimpice mai sînt 3 ani. Marile confruntări ce vor avea loc trebuie pregătite de pe acum.

I. MATEI : Les preparatifs des bobeurs à la perspective de la prochaine Olympiade

L'auteur fait une succinte caractérisation du mode de préparation des meilleurs bobeurs du monde pour les grandes confrontations internationales. On analyse le rapport actuel des forces, les moyens dont l'élément homme doit être primordial pour l'obtention des grandes performances. On fait des références quant au gabarit et la tenue athlètique des futurs bobeurs, comme objectifs majeurs de séléction.

On insiste également sur la nécessité de l'orientation scientifique de la préparation, en faisant en même temps des recommandations pour les bobeurs roumains.

I. MATEI : The Training of Bobriders after the Sapporo Olympies fot the Future Olympics

After a short examination of the most creditable world bobriders and their participation in the international events, the author rests on the present ratio of forces, on the fact that man is and should be the prevailing element one has to keep into account in the training for great performances. References are made to the size and carriage of the future bobriders, to the major selection elements.

The author insists on the necessity of a scientific training. He puts forward recommendations for the Romanian bobriders.

Lector MIRCEA AVRAM
Dr. RENE DUDA
Institutul de medicină
și farmacie—Iași

Educația fizică și sportul în învățămînt

METODĂ PENTRU DETERMINAREA DENSITĂȚII EFECTIVE ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Educația fizică școlară este din ce în ce mai mult chemată să contribuie la ridicarea potențialului biologic al tinerei generații. O primă condiție o constituie ridicarea pretențiilor de lucru fizic, în formele diferite ale activității școlare și în special în lecțiile de educație fizică. Dar, această cerință apare în condițiile în care posibilitatea organizării optime a procesului didactic, sub aspectul programării dinamice a efortului, a dozării în volum și intensitate este încă insuficient cercetat. Densitatea lecției este criteriul valoric general utilizat în școală (15), dar care apare insuficient deoarece nu ilustrează și intensitatea efortului depus de elev. Numeroși autori au adus contribuții la studiul măririi densității lecției prin diferite metode (2, 3, 19), în condiții speciale de lucru (7), aparatură (8) sau prin aplicarea metodelor moderne ale antrenamentului sportiv (circuit, intervale, izometrice) (6, 12, 13).

Au fost sugerate și limite relative ale activității motrice (18) sau condiții pentru însușirea deprinderilor noi (10), dar în căutarea densității sporite s-au semnalat și reacții fiziologice violente (12), peste limita efortului tolerat la elevi (16).

Se cunoaște că deasupra unui oarecare prag, între 160—180 pulsații/minut, accelerarea ritmului cardiac nu mai participă la creșterea debitului cardiac (4). La tineri neantrenați, pentru a avea o marjă de siguranță, se indică 130—135 pulsații/minut (1), deci valoarea efortului maxim nu trebuie să depășească 150 pulsații/minut.

Asupra perioadei de refacere după efort, maniera ei de comportare este diferită în funcție de vîrstă și sex, dar mai ales după natura efortului: după eforturi de 30 de minute, copiii și adolescenții revin mai încet la normal decît adulții (17). Brouha L. *indică un astfel de efort care în primele trei minute de recuperare*

Tabelul 1

INDICELE DE DISIMILARITATE A EFORTULUI

Efortul	Repartizat în lecție		Efectuat de elevi		Nerealizat de elevi		Dispersia (= 0)
	(minute)	(%)	(minute)	(%)	(minute)	(%)	
Mare	10	20	6	12	4	8	−1
Mediu	15	30	10	20	5	10	−2
Mic	25	50	25	50	—	—	+3
Total	50	100	41	82	9	18	6
					Disimilaritate = 3		

dă posibilitatea coborîrii la 90 pulsații/minut și în mod excesiv la 110 pulsații/minut.

Aprecierile asupra volumului, intensității, timpului, a căror interrelații sînt determinate pentru eficiența lecției de educație fizică, se consemnează, în general, prin termeni ca: mai mult, scăzut, dozare treptată, intensitate adecvată, volum crescut, alternare necesară, pentru care nu sînt precizate limite și în consecință lipsesc posibilitățile de dozare și control. Metodele de determinare, tehnicile de lucru, criteriile de apreciere sînt incomplete și neconcludente (11, 16).

Pe parcursul unei cercetări asupra lecției de educație fizică școlară, în căutarea obiectivizării ei, am elaborat o metodă experimentală de determinare a relației densitate-intensitate, stabilind criteriul de apreciere prin densitatea efectivă.

A. TEHNICA DE ÎNREGISTRARE

1. Consemnarea filmului lecției.

2. Măsurarea repartizării pedagogice a efortului pe trei categorii: mare, mediu și mic.

3. Cronometrarea analitică a timpului efectiv lucrat de elev, înregistrat pe aceleași trei categorii de efort; calculul reiese din media de timp a șase elevi (2 buni, 2 medii și 2 slabi) la educația fizică sau a unui elev mediu.

4. Reacția fiziologică a elevilor la efortul depus, prin investigații cardiovasculare compuse din: frecvența pe minut, din prize de 15 secunde, în momentele de repaus, efort maxim (în partea fundamentală), cu revenirea la trei minute și efort final (la sfîrșitul lecției), cu revenirea la 3 minute.

Se înregistrează pulsul de la minimum 6 elevi selectați ca eșantion pentru întreaga clasă.

B. CRITERII DE APRECIERE

1. Organizarea pedagogică a lecției oferă date asupra divizării pe părți, asupra justei dozări a celor trei categorii de efort și a repartizării lor, a densității generale a lecției.

În situația în care organizarea pedagogică a lecției nu este concordantă cu posibilitățile de lucru ale elevilor apare diferența pe categorii între efortul solicitat și cel efectuat.

Abaterea de la media timpului nerealizat determină dispersia lecției, care se apreciază prin indicele de disimilaritate, drept indicator de realizare pedagogică a lecției; ideal, el trebuie să fie egal cu zero (tabelul 1).

2. Timpul efectiv lucrat de elevi și durata pe calități de efort ne indică densitatea motorie a lecției

Tabelul 2

METODA DE CALCUL A DENSITĂȚII RELATIVE

Efortul	Repartizat (minute)	Efectuat (minute)	Efectuat / Repartizat (%)	Coeficient de pondere (= 1)	Densitate relativă (%)
Mare	8	6	75	0,65	48,8
Mediu	12	10	83,3	0,25	20,8
Mic	30	25	83,3	0,10	8,3
Total	50	41	82		77,9

(timp lucrat/durata lecției) și participarea elevului, la cele trei categorii de efort. Pentru a aprecia însă just dificultatea efortului este necesar să introducem următoarea corecție de pondere : 0,10—0,25—0,65 pentru efort mic, mediu și mare. Densitatea motorie astfel corectată ponderal este mult mai obiectivă, fapt demonstrat în tabelul 2.

Față de repartizarea pedagogică a celor trei categorii de efort am introdus o corecție a distribuției proporționate la 20, 30, 50 la sută, ca reper optim (15). Prin calcul matematic am obținut densitatea efectivă. Exemplu de calcul este prezentat în tabelul 3.

3. Reacția elevilor la efort se ilustrează prin intermediul a doi indicatori (9) :

— diferența frecvenței inimii (D.F.I.), care semnalează intensitatea efortului, în principal, și se calculează prin diferența între pulsul maxim și pulsul în repaus ;

— rezerva frecvenței inimii (R.F.I.), care evidențiază cantitatea efortului prestat și reprezintă procentul frecvenței nefolosite în efort. Valorile sînt invers proporționale cu densitatea lecției. R.F.I. se calculează prin relația :

$$\frac{\text{pulsul maxim} - \text{pulsul revenire (3 minute)}}{\text{pulsul maxim} - \text{pulsul în repaus}} \times 100$$

4. Verificarea metodei. Am analizat, prin calculul statistico-matematic, în 16 lecții de educație fizică, coeficienții de corelație între densitatea motorie, densitatea relativă (corectată ponderal) și densitatea efectivă (corectată ponderal și proporțional), pe de o parte și indicatorii fiziologici D.F.I. și R.F.I. drept repere obligatoriu obiective (5), pe de altă parte. Gradele de corelație indică valori neconcludente pentru

Tabelul 3

METODA DE CALCUL A DENSITĂȚII EFECTIVE

Efortul	Optim repartizat (minute)	Efectuat (minute)	Efectuat / Repartizat (%)	Coeficient de pondere (= 1)	Densitate efectivă (%)
Mare	10	6	60,0	0,65	39,0
Mediu	15	10	66,7	0,25	16,7
Mic	25	25	100,0	0,10	10,0
Total medie	50	41	82,0		65

Tabelul 4

COEFICIENTUL DE CORELAȚIE ÎNTRE DENSITATEA LECȚIEI ȘI INDICATORII CARDIOVASCULARI

Indicatorii cardiovasculari	Densitatea motorie		Densitatea efectivă	
	Coeficient	Semnificație	Coeficient	Semnificație
D.F.I. – Efort maxim	– 0,31	Slabă discordanță	+ 0,10	Foarte slabă concordanță
D.F.I. – Efort final	+ 0,01	Lipsă	+ 0,13	Foarte slabă concordanță
R.F.I. – Efort maxim	+ 0,05	Lipsă	– 0,56	Medie
R.F.I. – Efort final	+ 0,49	Slabă discordanță	– 0,32	Slabă

Tabelul 5

VALORI ORIENTATIVE OPTIME PENTRU LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ

A. INDICATORI PEDAGOGICI

Efortul	Repartizat (minute)				Efectuat (minute)	Coeficientul de pondere (= 1)	Densitate motorie	Densitate efectivă
	Pregătitoare	Fundamentală	Încheiere	Total				
Mare	2	8	–	10	5	0,65	50 %	32,5 %
Mediu	3	10	2	15	10	0,25	67 %	16,6 %
Mic	10	12	3	25	20	0,10	80 %	8,0 %
Total	15	30	5	50	35	1,00	70 %	57,1 %

B. INDICATORI FIZIOLOGICI

Efortul (Repaus = 75/min)	f.c/min	Efectuat	f.c totală	Cheltuirea cardiacă a efort./min.	D.F.I.	R.F.I.
Mare	150	5	750			
Mediu	120	10	1200	113 pulsații/min	75 pulsații/min	80 %
Mic	100	20	2000			
Revenire 3 minute = 90 pulsații/min		35	3900	3900 : 35	150 – 75	$\frac{150-90}{150-75} \times 100$

densitatea motorie, evidente pentru densitatea relativă și categorică pentru densitatea efectivă (tabelul 4).

Aprecierea lecției de educație fizică prin intermediul densității efective o încadrăm : pînă la 40 la sută — densitate slabă, între 40 și 70 la sută — densitate bună, între 70 și 100 la sută — foarte bună, peste 100 la sută — suprasolicitare.

Organizarea pedagogică a lecției și repartiția eforturilor, în timp și după pondere, necesită stabilirea unor parametri orientativi care pot constitui repere de apreciere — particularitățile de sex, vîrstă și pregătire anterioară — ce vor fi luate în considerație.

Valorile orientative optime pentru lecția de educație fizică școlară sînt sugerate în tabelul 5.

CONCLUZII

Obiectivizarea aprecierii asupra densității lecției necesită o metodologie complexă, bazată pe cronometrarea analitică a procesului pedagogic și a încadrării efortului în categorii calitative, în paralel cu verificarea prin corelații statistico-matematice față de indicatori fiziologici adecvați.

Densitatea efectivă constituie un indice de apreciere care reprezintă fidel participarea componentelor de bază la realizarea lecției.

Metoda a fost folosită eficient în cercetări anterioare asupra lecțiilor de educație fizică pe parcursul cărora s-a verificat, determinînd stabilirea reperelor valorice orientative sugerate.

BIBLIOGRAFIE

1. ASTRAND P. O. : Experimental Studies of Physical Working Capacity in Relation to Sex and Age, Ed. Ejnar Munkasgaard, Copenhaga, 1952.
2. AVRAM M. : Contribuții la mărirea densității lecției prin joc, Sesiunea Cabinetului metodico-științific, Iași, 1957.
3. BENGA I. : Contribuții la mărirea eficienței lecției de educație fizică, rev. Educație fizică și sport, nr. 11, București, 1970.
4. BROUSTET P., BRICAUD H., DALLOCHIO M., SAGARDILUS J. : L'exploration fonctionnelle du coeur, Presse Medicale, 1969, nr. 9, pag. 321—324.
5. DUDA R., AVRAM M., GHERGHIȘAN D., FEURDEANU DOINA : Cercetarea influenței lecției de educație fizică asupra organismului elevilor, rev. Medicină-Chirurgie, Iași 1972 (sub tipar).
6. DIETRICH W. : Noi aspecte ale învățămîntului sportiv, Buletinul Comitetului Olimpic al R.D.G., Berlin, 1966, nr. 3.
7. DRAGOMIR V. : Aspecte ale modernizării educației fizice în școli fără săli de gimnastică, rev. Educație fizică și sport, nr. 10, București, 1971.
8. GUȚIU D. : Mărirea densității lecției de educație fizică desfășurată în spații improvizate, rev. Educație fizică și sport, nr. 2, București, 1970.
9. KRASSER S., IRWIN P., BRUCE A. : Comparative Effects of Agins and Coronary Heart Disease on Submaximal and Maximal Exercise, Circulation, 1969, vol. XXXIX, nr. 6, pag. 759.
10. KUDREAVȚEV E.V. : Posibilități nefolosite. Despre creșterea eficienței învățării în educația fizică, Fiziceskaia kultura v škole, nr. 9, Moscova, 1964, pag. 25—26.
11. MIKUS M. : Folosirea timpului la lecțiile de educație fizică, Telesna Vychova Mladeze, nr. 9, Praga, 1965, pag. 393—401.
12. NICU A. : Aspecte teoretice și practice ale lucrului în circuit în lecția de educație fizică, rev. Educație fizică și sport, nr. 1, București, 1968.
13. RAHN S. : Rezultate obținute cu circuitul în clasele V—X, Körperziehung, Berlin, nr. 3, 1964, pag. 123—124.
14. SCHERRER J. : Physiologie du travail, Masson, Paris, 1967, tom I.
15. ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului, Ed. Stadion, București, 1970.
16. TISMĂREANU ERMINA, KELEMAN A., BUCUR S.E., COMĂNEANU SILVIA : Investigarea adaptării organismului elevilor la efortul necesitat de activitatea de educație fizică, Igiena, București, nr. 11, 1971, vol.. XX, pag. 659—668.
17. VOLKOV V.M. : Perioada de restabilire după exercițiile fizice la copii, Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr. 6, Moscova, 1966, pag. 48.
18. WEIN D. : Exploatarea maximă a lecției de educație fizică, Sport Tud, nr. 2, Budapesta, 1962, pag. 57—58.
19. ZAHARIA G. : Metoda lucrului cu întrecere în lecția de educație fizică, rev. Educație fizică și sport, nr. 11, București, 1970.

M. AVRAM, R. DUDA : Méthode pour la détermination de la densité effective de la leçon d'éducation physique

Les auteurs de l'article présentent la méthode expérimentale de la relation densité-intensité de la leçon d'éducation physique, méthode par laquelle on peut établir le critère d'appréciation par la densité effective.

Sont exposées : la technique d'enregistrement des données et des critères, notamment par les données fournies par la fréquence cardiaque, ainsi que le fait que l'organisation pédagogique de la leçon et la répartition des efforts, nécéssitent l'établissement des paramètres orientatifs, qui peuvent constituer des repères d'appréciation.

M. AVRAM, R. DUDA : Method Determining the Effective Density for Physical Education Classes

The authors set forth a new experimental method in order to determine the density-intensity relation in the physical education lesson, which can establish the appreciation criterium by means of the effective density.

They enlarge on the technique of data recording and appreciation criteria, mainly by data provided by the heart's frequency and by the fact that the pedagogical organization of the lesson and the distribution of efforts calls for determining the parameters that may help the appreciation.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerație următoarele .

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri (originalul). Ele nu vor depăși 5—10 pagini, pentru cele de cercetare științifică și 10—15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor ce tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

SPORT RECREAȚIE SĂNĂTATE

ÎNDEMN PENTRU GIMNASTICA ZILNICĂ

Asist. univ. ION TUDUSCIUC
I.E.F.S.
Prof. CORNEL ATANASIU
Școala sportivă nr. 2—București

Viața omului modern oscilează între dorința de a se abandona datoriei și aceea de a se confunda cu pasiunile sale. Prins în angrenajul unor stereotipii sociale (tramvai-serviciu, tramvai-casă) sau individuale (tabieturi și comodități domestice), el uită să se ocupe de întreaga sa persoană, să-și cunoască și să-și satisfacă nevoile sale multiple. Un ideal de viață care să îmbine în mod complex și armonios numeroasele cerințe ale omului civilizat nu se poate dispensa de a integra acestora nevoia de mișcare, caracteristică ființei umane. O trăsătură a omului civilizat este tocmai aceea de a constata frustrările pe care i le impune viața urbană și de a căuta să le compenseze prin efortul său. Or, este cunoscut că solicitările la care este supus orășeanul sînt de natură să-l priveze de posibilitățile naturale de mișcare oferite de alte medii.

Gimnastica zilnică — în sensul larg de practică a exercițiului fizic care să compenseze lipsa de mișcare și să răspundă nevoii respective este una din soluțiile posibile la îndemîna fiecăruia dintre noi. Este știut faptul că în lipsa unui exercițiu corespunzător orice funcțiune și sistemul de organe care îi corespunde decade, lenevește, se atrofiază, își pierde caracteristicile și parametrii funcționali superiori, uzîndu-se prin neîntrebuințare. Dincolo de ambiția realizării unor performanțe fizice și a unor parametri ridicați ai funcțiunilor respective, gimnastica zilnică are menirea mai modestă de a întreține, prin exercițiu, funcțiunile de mișcare, menținînd parametrii caracteristici la un nivel satisfăcător pentru vîrsta practicanților. Ea are, în primul rînd, o funcție profilactică, de prevenire a deteriorării fizice și a urmărilor, de multe ori de natură maladivă, care o însoțesc.

Gimnastica zilnică trebuie înțeleasă și adoptată ca o măsură igienică de valoare cel puțin egală recoman-

dărilor şi practicilor ce privesc curăţenia corpului şi a îmbrăcăminţii, a încăperilor locuite şi spaţiilor de muncă, protecţia muncii etc. Indiferent dacă se bazează pe convingerea indispensabilităţii lui sau pe nevoia organică de mişcare, exerciţiul fizic trebuie cultivat astfel încît să devină obişnuinţă. Pentru a-şi atinge ţelul dorit, el trebuie să treacă dincolo de execuţia corectă a unor mişcări sau complexe de mişcări, consolidîndu-se într-un obicei.

Desigur, o mulţime de efecte favorabile nu pot fi constatate decît în urma fixării practicii gimnasticii zilnice într-o obişnuinţă. Ele sînt consecinţele depăşirii treptate a tuturor reticenţelor şi inerţiilor iniţiale şi apar în momentul cînd exerciţiul devine o plăcere în sine, cînd simţi bucuria mişcării însoţită de senzaţia agreabilă a unei inimi sănătoase pompînd sîngele în artere, a plămînilor umplîndu-se ritmic şi profund cu aer, a muşchiului zvîcnind sub piele, cînd te umpli de mulţumirea unui organism sănătos mişcîndu-se vioi şi sigur de sine.

Urmările acestei bune dispoziţii se extind asupra întregii activităţi căreia îi dau o notă de voioşie, un ritm dinamic şi o culoare atrăgătoare. Fără discuţie, gimnastica zilnică nu este un leac împotriva oricărui fel de indispoziţii, dar ne exprimăm convingerea că o mare parte dintre ele pot fi ameliorate şi chiar evitate recurgînd la ea. Un spirit posac şi ursuz are multe şanse să treacă spre o stare de bună dispoziţie mai plăcută în urma afluxului de vitalitate organică pe care i-l aduce practica exerciţiului fizic.

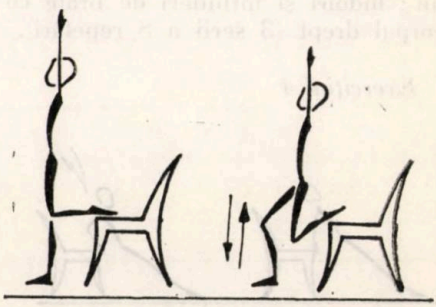
Gama extinsă a practicilor, a ceea ce numim gimnastică zilnică, o face accesibilă tuturor fără nici un fel de obstacole. De la recomandarea de a face de mai multe ori pe zi cîteva respiraţii profunde pînă la efectuarea unui program sistematic de exerciţii în timpul zilei sau ca gimnastică de înviorare, totul este o gimnastică utilă. A merge cu bicicleta o jumătate de oră, a face o plimbare de o oră pe jos, a sparge lemne sînt modalităţi variate de a răspunde aceleiaşi necesităţi de mişcare.

Imperativul care trebuie să ne conducă este următorul: oferiţi o mică parte din timpul şi voinţa dumneavoastră pentru gimnastica zilnică, convinşi fiind că atît timpul, cît şi efortul depus nu se irosesc în zadar. Veţi avea de cîştigat simţindu-vă mai în putere, mai vioi, mai veseli. Cu o mică parte din timp dăruită mişcării, veţi reuşi să simţiţi restul timpului mai plăcut, să vă însoţiţi activitatea de o bună dispoziţie mereu proaspătă.

Pentru a veni concret în sprijinul celor care simt că îndemnul nostru şi-a găsit ecou în conştiinţa lor şi ţinînd seamă de diversitatea profesiilor, de faptul că poziţiile din care se lucrează sînt diferite dăm în continuare cîteva programe de gimnastică la a căror alcătuire am ţinut seamă de acest lucru. În acest articol ne vom adresa în primul rînd celor care prin specificul muncii lor depun un efort static.

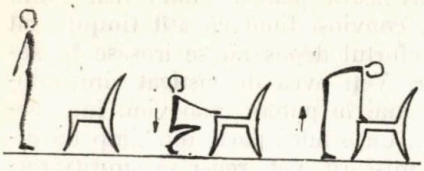
COMPLEX DE EXERCIŢII

Exerciţiul 1



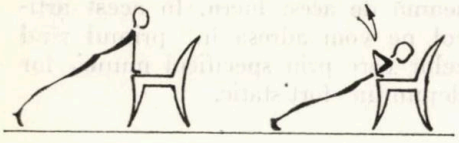
Stînd pe un picior, cu brațele sus și cu spatele spre un scaun, piciorul al doilea sprijinit pe vîrf ; genuflexiune pe un picior cu menținerea spatelui drept și a brațelor sus. Mișcarea se execută într-un ritm convenabil și se repetă în serii de cîte 8 timpi pe un picior, după care se schimbă poziția inițială (3 serii).

Exercițiul 2



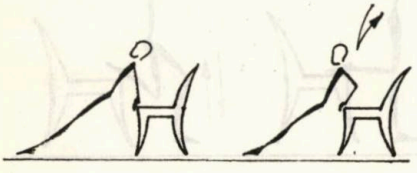
Stînd cu fața spre un scaun, cu brațele înapoi jos ; genuflexiune cu așezarea brațelor pe scaun, brațele întinse, urmată de ridicare în stînd, cu sprijinul brațelor pe scaun (3 serii a 8 timpi).

Exercițiul 3



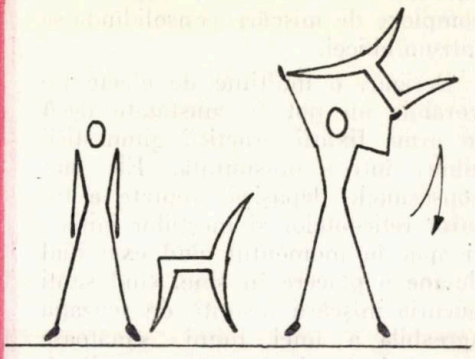
Sprijin culcat, cu mîinile pe scaun ; îndoiri și întinderi de brațe cu corpul drept (3 serii a 8 repetări).

Exercițiul 4



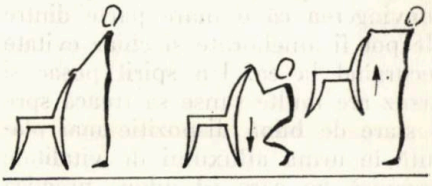
Sprijin culcat înapoi cu mîinile pe scaun ; îndoiri și întinderi de brațe. Cînd brațele se îndoaie, se îndoaie și corpul, iar cînd brațele se întind se întinde și corpul (3 serii x 8 repetări).

Exercițiul 5



Stînd depărtat lîngă scaun ; îndoire laterală cu trunchiul răsucit spre scaun, apucarea acestuia și ridicare la verticală. Aceeași mișcare spre partea opusă. Se poate întinde și al doilea braț (32 timpi prin alternare).

Exercițiul 6

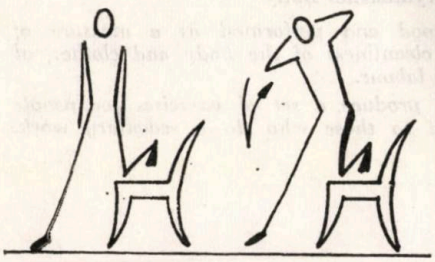


Stînd cu fața spre scaun, cu palmele pe spetează ; genuflexiune cu îndoirea brațelor și ridicare în stînd cu brațele înainte apucat de scaun (2 repetări × 8 timpi).

Exerciţiul 7

Aşezat pe scaun cu braţele uşor îndoite, palmele apucă marginea ; flexie abdominală cu picioarele la 45 de grade, trunchiul rezemat de spetează scaunului (2 repetări × 8 timpi).

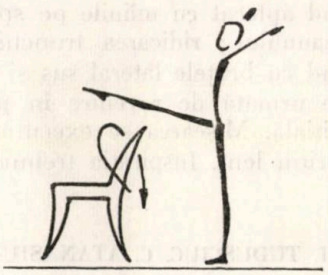
Exerciţiul 8



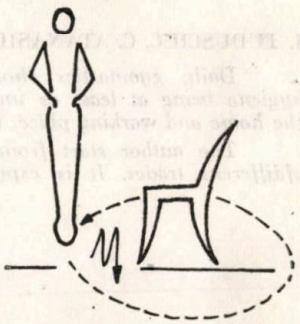
Stînd pe un picior lîngă scaun, sprijinit cu gamba celui de al doilea picior pe el ; îndoire laterală, cu braţele îndoite la ceafă. Braţele îndoite se menţin mereu în planul mişcării trunchiului. Îndoirile se execută amplu şi lent şi pot fi reluate cu arcuiri. În timpul îndoirii laterale se recomandă să se expire, iar în timpul revenirii la verticală să se inspire. Exerciţiul se poate continua şi spre spătarul scaunului (timpi 3—4) după care se schimbă piciorul prin întoarcere 180° (2 × 8 timpi pe un picior şi 2 × 8 timpi pe celălalt).

Exerciţiul 9

Stînd cu faţa spre scaun (de partea spătarului) pe un picior şi cu braţele lateral sus ; mişcare circulară cu piciorul drept peste spătarul scaunului (8 timpi spre dreapta, 8 timpi spre stînga), după care se schimbă poziţia iniţială.



Exerciţiul 10



Stînd lateral faţă de scaun, cu mîinile pe şold ; sărituri de pe ambele picioare, descriind prin deplasare un cerc în jurul scaunului (16 timpi într-un sens, 16 timpi în sens opus).

Exerciţiul 11

Stînd aplecat cu mîinile pe spătarul scaunului ; ridicarea trunchiului în stînd cu brațele lateral sus și inspirație urmată de revenire în poziția inițială. Mișcarea se execută într-un ritm lent. Inspirația trebuie să fie foarte activă, iar expirația prelungită se execută liber, după necesități.

NOTA : Eficiența acestui complex crește dacă se poate executa cu muzică și dacă se repetă întregul complex în serii.

I. TUDUSCIUC, C. ATANASIU: Exhortation à la gymnastique quotidienne

La gymnastique quotidienne doit être comprise et adoptée comme une mesure hygiènique de valeur, au moins égale aux recommandations et aux pratiques concernant la propreté du corps et des vêtements, des logements, du lieu de travail, de la protection du travail etc.

Prenant comme point de départ cette idée, et le fait que les gens du travail adoptent différentes positions pendant leur activité, grâce aux caractéristiques spécifiques à chaque métier, les auteurs proposent un programme de gymnastique adréssé à ceux qui, par le spécifique de leur travail, adoptent une position statique.

I. TUDUSCIUC, C. ATANASIU : Urge to Do Gymnastics Daily

Daily gymnastics should be understood and performed as a measure of hygiene being at least as important as the cleanliness of the body and clothes, of the home and working place, the protection of labour.

The author start from this idea and produce a set of exercises for people ofdifferent trades. It is especially addressed to those who do a sedentary work.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

Dr. ADALBERT SZÖGY
Dr. GABRIEL CHEREBEȚIU
Centrul de medicină sportivă — București

MEDICINĂ SPORTIVĂ

PUTEREA MAXIMĂ AEROBĂ LA SPORTIVE DE PERFORMANȚĂ

Determinarea puterii maxime aerobe este importantă pentru stabilirea capacității de efort a unei sportive, ea indicîndu-ne în ce măsură preluarea și transportul de oxigen pot să crească pentru asigurarea funcțiilor vitale ale organismului, care necesită aprovizionare continuă cu oxigen a țesuturilor sale active. Această determinare se face cu ajutorul examenului spiroergometric măsurînd, de obicei, următorii parametri: consumul maxim de oxigen — puterea maximă aerobă propriu-zisă (5) și indicele oxigen — puls maxim — parametrul economiei cardiovasculare în timpul efortului fizic (8). Cifra raportată la kg/corp a acestor parametri se află într-o corelație strînsă cu performanța sportivă în cadrul ramurilor de sport caracterizate prin rezistență (12).

Între puterea maximă aerobă și volumul unei inimi sănătoase există o strînsă corelație (7, 10). Și în acest caz corelația crește o dată cu aplicarea cifrei raportate la kg.corp a volumului cardic (13). Raportul dintre volumul cardiac și indicele oxigen-puls maxim, echivalentul volumului cardiac, exprimă rezervele de efort ale inimii (9). Studiul comparativ al raportului de mărime dintre volumul cardiac, indicele oxigen-puls maxim și echivalentul volumului cardiac constituie un criteriu util de selecție al sportivelor tinere pentru performanțe crescute în cadrul ramurilor sportive caracterizate prin rezistență (11).

MATERIAL ȘI METODĂ

Au fost supuse unui examen spiroergometric și unei determinări a volumului cardiac 83 de sportive de performanță, membre a 7 loturi reprezentative (tabelul 1).

Tabelul 1

DATE MEDII ANTROPOMETRICE, SPIROERGOMETRICE ȘI DE VOLUM CARDIAC LA 83 DE SPORTIVE DE PERFORMANȚĂ

Nr.	Ramura sportivă	n		Vîrstă (ani)	Înălțime (cm)	Greutate (kg)	$\dot{V}O_2$ max (ml/STPD)	$\dot{V}O_2$/kg max (ml/kg)	$\dot{V}O_2$/puls max (ml)	VC (ml)	VC/kg (ml/kg)	EVC
1.	Atletism (alergări)	9	$\bar{x}$	20,0	166,2	54,5	2717,2	50,2	14,9	759,0	13,9	51,3
2.	Baschet	16	$\bar{x}$	18,4	174,5	65,6	2630,6	40,2	14,2	674,1	10.2	47,6
3.	Caiac	12	$\bar{x}$	21,5	166,0	62,6	2727,9	43,6	14,8	687,5	11,0	48,5
4.	Canotaj	12	$\bar{x}$	23,4	172,8	71,4	3042,5	42,9	16,2	778,5	10,9	48,2
5.	Handbal	8	$\bar{x}$	22,5	167,6	64,3	2847,5	44,7	15,4	793,0	12,4	50,9
6.	Înot	16	$\bar{x}$	15,8	163,7	54,9	2694,3	49,3	14,3	630,8	11,4	44,5
7.	Volei	10	$\bar{x}$	17,9	175,0	66,0	2684,5	40,6	14,7	690,0	10,3	46,7

În cadrul examenului spiroergometric, sportivele au fost supuse la o încărcătură inițială de 100 W, care a fost crescută din 5 în 5 minute, cu cîte 50 W, pînă la nivelul unui efort maximal. Efortul a fost depus cu ajutorul unui cicloergometru Zimmermann, Leipzig, folosindu-se 60 de turații pe minut. În timpul efortului s-a înregistrat continuu consumul de oxigen cu ajutorul unui aparat Spirolyt II, Junkalor, Dessau. Valorile au fost corectate STPD. Frecvența cardiacă a fost înregistrată stetoacustic, în ultimele 10 secunde ale fiecărui minut, valorile fiind apoi raportate la minut.

Consumul maxim de oxigen a fost determinat și printr-o metodă indirectă, folosindu-se nomograma Astrand-Ryhming (3).

Volumul cardiac a fost determinat în poziție ortostatică cu ajutorul unor teleradiografii executate după metoda Musshoff-Reindell-Andersson (15).

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Rezultatele examenelor antropometrice și spiroergometrice (tabelul 1) arată că nu există o corelație strînsă între dezvoltarea fizică și puterea maximă aerobă, în cazul sportivelor de performanță examinate. În schimb, există o corelație între puterea maximă aerobă și caracteristica ramurii sportive practicate. Sportivele care practică ramuri sportive caracterizate prin rezistență prezintă valori mai crescute ale volumului maxim de oxigen, atît ca valoare absolută, cît și ca valoare raportată la kg. corp. Astfel, cele mai crescute valori le-au prezentat sportivele care practică: canotaj, caiac, atletism și înot. Sportivele care practică volei și baschet, deși au o dezvoltare fizică superioară, prezintă o putere maximă aerobă mai scăzută. Și în ceea ce privește economia cardiacă în efort (oxigen-puls maxim) și volumul cardiac, cele mai crescute valori le găsim la sportivele de la canotaj și atletism împreună cu cele de la handbal.

Analizînd valorile echivalentului volumului cardiac, cele mai crescute rezerve cardiace în efort le prezintă sportivele de la înot, volei și baschet. Cu ajutorul unor antrenamente judicios conduse aceste sportive au perspective de creștere în continuare a volumului cardiac și o dată cu el și a puterii maxime aerobe, care va duce și la creșterea capacității de efort globale, factor esențial în obținerea unor performanțe sportive superioare.

Tabelul 2

DATE MEDII COMPARATIVE PRIVIND CIFRELE CONSUMULUI MAXIM DE OXIGEN, DETERMINATE DIRECT (SPIROERGOMETRIC) ȘI INDIRECT (NOMOGRAMA ÅSTRAND-RYHMING) LA 83 SPORTIVE DE PERFORMANȚĂ

Nr.	Ramura sportivă	n	$\dot{V}O_2$ max direct (ml/STPD)	$\dot{V}O_2$ max indirect Åstrand (ml)	Eroare (%)
1.	Atletism (alergări)	9 $\bar{x}$	2717,2	2855,5	+ 5,3
2.	Baschet	16 $\bar{x}$	2630,6	2725,0	+ 3,5
3.	Caiac	12 $\bar{x}$	2727,9	2829,1	+ 3,7
4.	Canotaj	12 $\bar{x}$	3042,5	3400,0	+11,7
5.	Handbal	8 $\bar{x}$	2847,5	2918,7	+ 2,5
6.	Înot	16 $\bar{x}$	2694,3	2431,2	−9,7
7.	Volei	10 $\bar{x}$	2684,5	2780,0	+ 3,5
				Eroare medie	± 7,2

În lipsa unei aparaturi de laborator corespunzătoare, se utilizează și metode mai simple, indirecte, de determinare a consumului maxim de oxigen. În această direcție s-a impus în ultimii ani nomograma Astrand Ryhming (3). Utilizarea acestei metode s-a dovedit a fi folositoare și pentru sportivele examinate de noi. Eroarea medie a metodei a fost de ± 7,2 la sută (tabelul 2) și s-a arătat a fi chiar mai scăzută decît eroarea medie de ± 10 la sută găsită de autori (3).

Studierea comparativă a parametrilor de efort între bărbați și femei a arătat diferențe semnificative în favoarea bărbaților. În ceea ce privește consumul maxim de oxigen, Astrand (2) a găsit la femei neantrenate valori cu 25—30 la sută mai scăzute decît la bărbați. Această diferență s-a explicat atît printr-o dezvoltare fizică mai scăzută, cît și printr-o masă musculară activă relativ mai scăzută la femei. Și în ceea ce privește volumul cardiac, Reindell și colab. (10) au găsit cifre cu 25 la sută mai scăzute la femei neantrenate față de bărbații neantrenați.

Comparînd cifrele medii absolute ale consumului maxim de oxigen și ale volumului cardiac ale sportivelor examinate de noi (n=83) cu cele ale unor sportivi de performanță (n=116) care au practicat aceleași ramuri sportive (13) observăm diferența asemănătoare cu cele găsite la neantrenați (tabelul 3). Acest lucru arată că organismul femeii se adaptează asemănător cu cel al bărbatului la un regim regulat de antrenamente, impus de practicarea sportului de performanță. Comparînd cifrele medii raportate la kg.corp ale parametrilor testați, observăm că diferențele dintre sportivi și sportive se reduc simțitor (tabelul 3). Acest lucru se poate explica și printr-o probabilă reducere procentuală a țesutului adipos din compoziția corporală a sportivelor. La femeia neantrenată, țesutul adipos reprezintă 28 la sută din greutatea corporală față de numai 10 la sută la bărbat (6). Scăzînd țesutul adipos din greutatea corporală atît Astrand (1), cît și Di Giorgio (4) au putut obține la femei un consum maxim de oxigen, raportat la kg.corp, aproximativ egal cu cel al

Tabelul 3

DATE MEDII COMPARATIVE ANTROPOMETRICE, SPIROERGOMETRICE ŞI DE VOLUM CARDIAC LA 83 DE SPORTIVE ŞI 116 SPORTIVI DE PERFORMANŢĂ, CARE AU PRACTICAT ACELEAŞI RAMURI SPORTIVE

Parametrii		Sportive (n = 83)	Sportivi (n = 116)	Diferenţă
Vîrsta (ani)	$\bar{x}$	19,9	22,5	+ 11,5 %
Înălţime (cm)	$\bar{x}$	169,4	184,0	+ 8,0 %
Greutate (kg)	$\bar{x}$	62,7	79,0	+ 20,7 %
Suprafaţă corp. (m^2)	$\bar{x}$	1,72	2,00	+ 14,0 %
$\dot{V}O_2$ max (ml/STPD)	$\bar{x}$	2762,0	4053,8	+ 31,9 %
$\dot{V}O_2$/kg max (ml/kg)	$\bar{x}$	44,5	51,9	+ 14,3 %
$\dot{V}O_2$/puls max (ml)	$\bar{x}$	14,9	22,5	+ 32,9 %
$\dot{V}O_2$/puls/kg max (ml/kg)	$\bar{x}$	0,237	0,281	+ 15,5 %
Volum cardiac (ml)	$\bar{x}$	716,1	968,1	+ 26,8 %
Volum cardiac/kg (ml/kg)	$\bar{x}$	11,4	12,2	+ 6,7 %
Echivalent volum cardiac	$\bar{x}$	48,2	43,2	− 9,8 %

bărbaţilor. Acest fapt subliniază totodată adaptabilitatea femeii la efortul fizic intens, impus de practicarea sportului de performanţă.

CONCLUZII

— Parametrii puterii maxime aerobe prezintă, la sportivele de performanţă examinate, o corelaţie mai crescută cu natura sportului practicat decît cu gradul de dezvoltare fizică.

— În cazul lipsei unei aparaturi corespunzătoare, determinarea puterii maxime aerobe se poate efectua la sportivele de performanţă şi în mod indirect, utilizîndu-se nomograma Astrand-Ryhming.

— Comparînd parametrii puterii maxime aerobe a sportivelor cu cele obţinute la sportivi care au practicat aceleaşi ramuri sportive, se poate constata că organismul sportivelor se adaptează asemănător cu cel al sportivilor la un regim de antrenament fizic intens şi regulat, impus de practicarea sportului de performanţă.

BIBLIOGRAFIE

ÄSTRAND P.O. : Sport, Alter, Geschlecht, Sportmedizinische Schriftenreine Wander, 5 Bern, 1958.

ASTRAND P.O. : J. Amer. Med. Assoc., 205, 1968, pag. 729.

ASTRAND P. O. : RYHMING I. : J. appl. Physiol., nr. 7, 1954, pag. 218.

DI GIORGIO A.M. : Medicina Dello Sport, 3, 1963, pag. 346.

HOLMGREN A. : W. Technical Reports Series, 436, 1969.

IONESCU A. : Femeia şi cultura fizică, Ed. U.C.F.S., Bucureşti, 1964.

ISRAEL S. : Sport, Herzgrösse und Herz-Kreislauf-Dynamik, J.A. Barth, Leipzig, 1968.

MUSSHOFF K., REINDELL H., STEIM H., KÜNIG K. : Z. Kreislaufforschg, 48, 1959, pag. 255.

REINDELL H., KLEPZIG H., MUSSHOFF K, KIRCHHOFF H. W., STEIM H., MOSER F., FRISCH F. : Dtsche Med. Vschr, 82, 1957, pag. 613.

REINDELL H., KÜNIG K., ROSKAMM H. : Funktionsdiagnostik des gesunden

und kranken Herzens, G. Thieme, Stuttgart, 1967.
SZÖGY A. : Azt und Athlet 7 (1972) 1, Bayerisches Arzteblatt, nr. 27, 1972, pag. 6.
SZÖGY A., CHEREBETIU G., BUIAC D., MUREŞAN I. : Medizin und Sport, nr. 11, 1971, pag. 336.
SZÖGY A., CHEREBETIU G. : Medecine du sport, 45, 1971, pag. 224.
SZÖGY A. CHEREBETIU G. : Sportarzt und Sportmedizin, nr. 23, 1972, pag. 170.
VĂCĂREANU N., FRIEDMAN G. : Cor et vasa 7, 1965, pag. 150.

A. SZÖGY, G. CHEREBEŢIU : La puissance maximale aérobie chez les sportives d'élite

Entre la puissance maximale aérobie et le volume d'un coeur sain il existe une étroite corrélation, qui augmente parallèlement à l'application du chiffre rapporté au volume cardiaque par kg/corps.

Le rapport entre le volume cardiaque et l'indice oxygène — pouls maximal exprime les réserves d'effort du coeur.

L'étude comparative du rapport de grandeur entre le volume cardiaque, l'indice oxygène — pouls maximal et l'équivalent du volume cardiaque, constitue un critère utile de séléction des jeunes sportives pour des performances élevées dans les branches sportives caractérisées par la résistance.

En conclusion, les auteurs montrent que les paramètres de la puissance aérobie présente chez les sportives d'élite examinées une plus grande corrélation avec la nature du sport pratiqué qu'avec le degré de développement physique.

La détermination de la puissance maximale aérobie peut s'éffectuer indirectement par le nomogramme Astrand-Ryhming.

A. SZÖGY, G. CHEREBEŢIU :Maximum Aerobic Power with Performance Sports-Women

There is close connection between the maximum aerobic power and the volume of a healthy heart. The closer the connection when the figure is applied as related to kg body of heart volume. The relation between the heart volume and the oxygene maximum pulse index expresses the reserves of effort of the heart.

A comparative study of the size relation between the heart volume and the oxygene-maximum pulse index, is a useful selection criteria of young sportswomen for peak performances within sports requiring great resistance.

To conclude with, the authors point out that the parameters of the aerobic power with performance sportswomen show a closer connection with the nature of the respective branch than with the physical development degree.

The maximum aerobic power can be determined indirectly by the Astrand-Ryhming nomogram.

Şef de lucrări TIBERIU CORNEŞANU
Institutul politehnic—Cluj
Asist. univ. ION CEBUC
Universitatea „Babeş—Bolyai" — Cluj

FILE DE ISTORIE

PRIMA CARTE ROMÂNEASCĂ DE IGIENA EXERCIŢIILOR FIZICE

„Arta de a trăi îndelungat şi fericit"

Sub influenţa Regulamentului Organic, atît în Ţara Românească, cît şi în Moldova, apar concepţii şi idei noi cu privire la organizarea reţelei sanitare.

Este perioada cînd o serie de tineri pleacă în diferite ţări europene la studiu, iar la întoarcere pun în aplicare cele învăţate în diferite instituţii de stat sau particulare. Printre aceşti tineri s-a numărat şi dr. Andrei D. Popovici, pe care introducerea Regulamentului Organic l-a găsit în plină activitate şi căruia îi datorăm prima carte românească de igienă a exerciţiilor fizice, carte ce a apărut la Istanbul, în anul 1850, sub titlul : *„Arta de a trăi îndelungat şi fericit"*.

Este prima carte de igienă a exerciţiilor fizice, deoarece *„Macrobiotica"* doctorului Pavel Vasici, apărută în două volume, la Braşov, în anii 1844—1845, a reprezentat o traducere a cărţii cu acelaşi nume a doctorului Hufeland, căreia Vasici i-a adăugat cîteva contribuţii originale.

Documentele arată că începuturi destul de stîngace de a descrie unele aspecte ale exerciţiilor fizice prin prisma ştiinţelor medicale au fost semnalate la medicii : Ştefan Matyas, Pavel Vasici, Constantin Caracaş. Dar, aşa cum afirmă şi profesorul Kiriţescu în *„Palestrica" : „De o adevărată campanie întreprinsă cu autoritate în favoarea educaţiei fizice nu poate fi vorba decît către sfîrşitul secolului al XIX-lea, din partea medicilor igienişti dr. C. Istrati şi I. Felix, care au fost adevăraţi semănători într-un ogor nedesţelenit"*.

La sfîrşitul secolului al XIX-lea se consemnează palide intenţii de a scrie lucrări care se refereau la igiena exerciţiilor fizice. În afara lucrărilor elaborate de către doctorii C. Istrati şi I. Felix, se mai pot cita

lucrările doctorului Cîndescu — *„Carte de medicină populară"* — care a apărut la Bîrlad, în anul 1882, precum şi lucrarea doctorului I. Rizea — *„Noţiuni de anatomie şi gimnastică"* — apărută la Slatina, în anul 1898, în care se descriu şi unele noţiuni de igienă a exerciţiilor fizice.

Cele enunţate mai sus ne conduc la ideea că *„Arta de a trăi îndelungat şi fericit"* a doctorului Andrei D. Popovici este prima carte românească de igienă a exerciţiilor fizice, de al cărei conţinut ne vom ocupa în continuare.

În această lucrare, dr. Andrei Popovici, vorbind despre rolul şi importanţa omului în societate, precum şi de diferenţa care există între om şi regnul animal, face următoarea precizare : *„Scopul omului se manifestă şi mai bine prin organismul său şi prin calităţile sale, adică prin idealul creierului şi perfecţiunea corpului său"*.

Concepţia sa despre viaţa în societatea modernă este enunţată în felul următor :... *„dacă analizăm pe om din punct de vedere al sănătăţii sale corporale, constatăm că, cu cît el înaintează în civilizaţie rău înţeleasă, cu atît slăbeşte fiziceşte"*.

Pentru o armonioasă dezvoltare a omului, sub toate aspectele, dr. Popovici consideră că *„Educaţia este singurul mijloc prin care orice om poate să ajungă la perfecţiunea omenească. Prin educaţie, omul poate dobîndi în timpul tinereţii ceea ce fără şcoală n-ar fi dobîndit decît în decursul secolelor. Fără educaţie fiecare om ar fi trebuit să înceapă de acolo de unde a început toată omenirea şi prin urmare nu ar fi putut ieşi niciodată din starea de ignoranţă. Prin educaţie însă, omul începe de acolo de unde alţii s-au oprit, sau încetat ; tatăl progresează mai mult ca moşul, fiul mai mult ca tatăl. Prin educaţie, omul îndreaptă omenirea spre progres şi perfecţiune.*

Educaţia nu trebuie să fie unilaterală — spune dr. Popovici — *ci multilaterală ; toate puterile şi facultăţile sufleteşti precum şi trupeşti ale omului trebuiesc dezvoltate pentru a păşi împreună către perfecţiune"*

Referindu-se la educaţia pe care trebuie să o dobîndească copilul, dr. Popovici apreciază că aceasta nu este întotdeauna bine îndrumată. În legătură cu acest fapt consideră că pentru a se da o educaţie completă copiilor este necesar ca *„îngrijind de educaţia intelectuală a copiilor, nu trebuie să se neglijeze şi educaţia lor fizică prin care se garantează sănătatea şi prin urmare fericirea omului"*.

Insistînd asupra educaţiei integrale, dr. Popovici spunea : *„Educaţia cît şi instrucţia reprezintă deşteptarea tuturor facultăţilor omului, iar mijlocul pentru a produce această deşteptare este exerciţiu şi pentru acest scop cultura sufletească singură nu este suficientă deoarece în acest caz trupul se nimiceşte cu totul"*... *„dacă noi nu îngrijim de viaţa noastră fizică, atunci nu poate să se dezvolte şi să funcţioneze facultăţile noastre omeneşti"*.

Considerînd corpul omenesc ca un tot unitar, dr. Popovici precizează că : *„Trupul şi sufletul sînt legate între ele în mod aşa de strîns,*

încît nu pot să-și păstreze binele comun decît colaborînd reciproc unul pentru binele celuilalt și o dată acest acord stabilit, omul pășește cu siguranță pe calea fericirii."

În capitolul : „*Despre libertatea omului de a se mișca*", face afirmații de ordin fiziologic și psihopedagogic destul de interesante, printre care se remarcă, în mod special, rolul și importanța mușchilor corpului, fapt enunțat în felul următor : „*mușchii dau omului iuțeală pentru a fugi dinaintea primejdiei sau îi dau putere pentru a le combate, pentru a se deplasa după voie în căutarea mijloacelor de existență, a se pune în contact cu lumea exterioară, a se instrui,... a pronunța cuvinte, a manifesta bucurii și tristețe, a-și exprima ideile și a primi pe ale altora, într-un cuvînt a face tot ce există în viața socială*".

De asemenea, remarcă rolul principal al mușchilor care, în final, trebuie să contribuie la stimularea marilor funcțiuni ale organismului. „*Mișcarea mușchilor* — spune dr. Popovici — *are o influență foarte binefăcătoare asupra conservării vieții*". Cu privire la folosirea musculaturii în activitatea cotidiană sau în cadrul exercițiilor fizice face următoarea precizare : „*Omul să-și miște toți mușchii în chip uniform, iar nu pe unii mai mult, pe alții mai puțin. Fiecare mușchi urmărind un scop și aducînd un folos corpului, evident că dacă omul nu-și folosește toți mușchii în egală activitate, viața și sănătatea păgubesc foarte mult. Dar chiar dacă omul și-ar exersa toți mușchii nu se ajunge la o dezvoltare armonioasă dacă aceste mișcări nu ar fi uniforme între dînsele.*" Iar importanța acestui principiu va fi înțeleasă de om atunci „*cînd ne vom gîndi că sănătatea corpului, frumusețea, vioiciunea și alte bune calități izvorăsc în mare parte din aplicarea riguroasă a acestei „legi*".

În legătură cu rolul și importanța grupelor musculare pentru obținerea unei ținute corecte și a unui mers armonios. dr. Popovici menționează : „*Acei care doresc să aibă statură frumoasă și un mers sigur și solid sunt datori a-și exercita mușchii gîtului, taliei, genunchilor și picioarelor, nelăsîndu-le să amorțească și să slăbească printr-o viață sedentară și fără activitate*". Pentru acest lucru recomandă „*Gimnastica, dansul, călăria și alte exerciții ca fiind foarte folositoare pentru a fortifica corpul*".

Face, de asemenea, unele constatări cu privire la structura musculară a acelor oameni care duc o viață sedentară : „*Mușchii celor care duc o viață sedentară sînt moi și fără putere ; sînt palizi, leneși și fricoși. Prima cauză a acestei stări de lucruri este aerul infect pe care-l respiră acești oameni și apoi neactivitatea în care lucrează și a căror consecințe sînt o serie de boli grele*".

Doctorul Popovici face în lucrarea sa recomandări cu privire la igiena muncii, precum și unele constatări interesînd „*gimnastica în producție*" : „*Acei oameni care prin natura ocupațiilor lor sînt siliți a păstra corpul într-una și aceeași poziție, rămîn lipsiți de avantajele liberei mișcări. În această categorie intră cei ce sînt siliți a sta continuu în picioare sau cu capul în jos.*

Cînd cineva stă continuu în picioare, mișcarea mușchilor nu face nici-o schimbare și mușchii obosiți nu pot să se repauzeze și prin urmare slăbesc și împreună cu dînșii și coloana vertebrală care se încovoaie și picioarele se umflă".

Pentru profilaxia și terapia celor cu debilitate fizică dr. Popovici este de părere că : „*Exercițiile corporale trebuiesc făcute foarte puțin de*

către persoanele debile, mai cu seamă pe la început şi în felul de a nu-şi obosi muşchii peste măsură şi a pricinui sudoare şi sleire de puteri. Oamenii debili niciodată nu trebuie să aibă o ocupaţie care reclamă mari oboseli, atît fizice cît şi psihice".

În general, în toate acţiunile, dr. Popovici recomandă o strictă moderaţie şi dozare : *„Omul să nu facă mişcări peste putinţa sa. Limita activităţii sale fiind indicată de simţul oboselii, a cărei influenţă nu trebuie trecută cu vederea ca nu cumva printr-o oboseală succesivă să sufere sănătatea şi să primejduiască chiar viaţa".*

În concluzie, la cele spuse despre importanţa şi rolul mişcării dirijate de către om, dr. Popovici menţiona : *„Aşadar, acela care vrea să fie scutit de boli şi să se bucure de o perfectă stare de sănătate, trebuie mai presus de toate să se tonifice".*

Ca epilog la cele scrise despre importanta mişcării ca element esenţial pentru sănătatea omului, dr. Popovici afirma : *„Dînd atenţie la cele spuse mai sus, oricine se poate lesne convinge că nu este nimic exagerat că, într-adevăr întrebuinţînd raţional activitatea muşchilor care cad în stăpînirea noastră, omul poate să capete forţe şi să se bucure îndelungat de sănătate şi vioiciune şi să simtă mulţumirile ce decurg din aceste nepreţuite bunuri. În privinţa educaţiei fizice oamenii antichităţii erau cu mult mai cu îngrijire decît actualii şi puneau mai mare preţ pe exerciţiile corporale".*

Lucrarea *„Arta de a trăi îndelungat şi fericit"* reprezintă un început al unei ştiinţe despre igiena educaţiei fizice şi a sportului căreia i s-a putut fundamenta conţinutul abia în secolul nostru. Este o ştiinţă care face parte integrantă din imensul proces de dezvoltare a educaţiei fizice şi a sportului din patria noastră.

T. CORNEŞANU, I. CEBUC : Le premier livre romain d'hygiène des exercices physiques (L'art de vivre longtemps et heureux)

C'est au Docteur Andrei Popovici que nous devons le premier livre roumain d'hygiène des exercices physiques, qui est paru à Istanbul, en 1850, sous le titre de „L'art de vivre longtemps et heureux". Pour l'époque respective ainsi que pour les pays du sud-est de l'Europe, cet ouvrage a représenté une oeuvre médicale de la plus grande importance. Il est d'avis que l'éducation intellectuelle des enfants doit être complétée par l'éducation physique qui garantit la santé des enfants, et donc leur bonheur. En même temps, il fait des recommandations concernant l'hygiène du travail. Cet ouvrage représente un début d'une science de l'hygiène de l'éducation physique et du sport, dont le contenu a été consolidé au cours de notre siècle.

T. CORNEŞANU, I. CEBUC : A First Book on Romanian Physical Exercises Hygiene — The Art of Living Longer and Happily

Andrei Popovici, a physician, was the first to write a book in Romania on the hygiene of physical exercises. It was published in Istanbul, in 1850. At the time it stood for an important relevant medical work for the countries in South-East Europe. Dr. Andrei Popovici laid stress that children's general instruction should be rounded off with physical education, which guarantees good health and happiness. He also made recommendations regarding labour hygiene. This study marked a beginning in the scientific research into the hygiene of physical education and sports which was more thoroughly grounded at the beginning of our century.

meridiane

PROBLEME ACTUALE PRIVIND LOCUL ŞI SITUAŢIA EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI UNIVERSITAR PE PLAN MONDIAL

Conf. OCTAVIAN BĂNĂŢAN
Institutul de medicină şi farmacie—Bucureşti

Studiul prezentat reprezintă concluziile unei acţiuni de investigaţie şi de documentare cu privire la apariţia, evoluţia, organizarea şi desfăşurarea educaţiei fizice şi sportului din învăţământul superior, într-un număr de 41 de ţări din cele cinci continente.

Documentarea s-a efectuat, în principal, printr-o anchetă pe bază de chestionare care au fost difuzate unui număr de 49 de instituţii de învăţământ superior, universităţi şi organizaţii centrale de conducere ale educaţiei fizice şi sportului, dintr-un număr de 41 de ţări din Europa, Asia, Africa, America şi Australia.

În secundar, ne-am bazat pe prevederile înscrise în îndrumarele, broşurile şi regulamentele elaborate de diferitele organizaţii cu privire la organizarea educaţiei fizice şi sportului universitar, pe studiul bibliografiei de specialitate şi pe discuţiile avute cu diferite delegaţii străine de sportivi şi tehnicieni.

Studiul organizării şi desfăşurării educaţiei fizice şi sportului în învăţământul universitar prezintă o importanţă deosebită pentru toţi specialiştii din domeniul educaţiei fizice şi sportului. În favoarea acestei preocupări pledează faptul că învăţământul superior pregăteşte cadrele cu cea mai înaltă calificare profesională pentru toate sectoarele vieţii sociale, faptul că educaţia fizică poate contribui la stabilirea unui *„echilibru just"* între munca intelectuală şi cea fizică, constituind un mijloc reconfortant, recreativ şi de destindere pentru studenţi. Pe de altă parte, *vîrsta în timpul căreia studenţii îşi fac studiile universitare corespunde cu vîrsta optimă a afirmării şi consacrării sportive*, prezentînd interes deosebit pentru sportul de performanţă.

UNELE DATE ISTORICE REFERITOARE LA EDUCAŢIA FIZICĂ ŞI SPORTUL UNIVERSITAR

Înainte de a prezenta modul de organizare şi desfăşurare a educaţiei fizice din învăţământul superior de peste hotare considerăm necesară o scurtă incursiune în istorie pen-

tru a cunoaşte unele date şi împrejurări referitoare la introducerea educaţiei fizice în universităţi.

Din materialele care le-am avut la dispoziţie rezultă că înaintea primului război mondial nu se poate vorbi de o activitate de educaţie fizică şi sport organizată unitar în universităţile din vreo ţară.

Majoritatea ţărilor în care se semnalează existenţa unei activităţi, însă de esenţă sportivă, se datorează unor iniţiative particulare, întotdeauna de interes pur local şi cu un caracter facultativ pentru studenţi.

Sub această formă, educaţia fizică este semnalată, pentru prima dată, la universităţile din Oxford şi Cambridge (Anglia), în primul deceniu al secolului al XIX-lea.

De aici, educaţia fizică a traversat Canalul Mînecii şi în 1817 — sub puternicul impuls al ideilor lui Jahn — se amenajează primul teren de gimnastică în aer liber la Universitatea din Bonn. Un an mai tîrziu, Universitatea din Upssala (Suedia) încadrează primul profesor de gimnastică în persoana unui elev al lui Ling, pentru ca în anul 1830 să se consemneze un nou debut la Universitatea din Turku (Finlanda).

Curentul sportiv a traversat repede şi Atlanticul şi a determinat angajarea primului profesor de educaţie fizică la Colegiul Amherst, în anul 1860, în acelaşi an în care Universitatea din Berlin urmează exemplul universităţilor din Oxford, Cambridge, Upssala, Turku. Sub impulsul ideilor olimpismului modern, reînviat la sfîrşitul secolului XIX, prin organizarea Jocurilor Olimpice de la Atena din 1896, sportul universitar marchează noi nuclee organizate la Universităţile din Stanford, Palo Alto, Barklei din San-Francisco (1893) (S.U.A.) ; după 1900, la Universitatea din Pensylvania — S.U.A. (1904), Universitatea din Copenhaga (Danemarca) şi cea din Cluj (1909), iar în anul 1916 activau şapte asociaţii sportive studenţeşti la Kiev, Harkov, Leningrad.

După primul război mondial, o dată cu dezvoltarea activităţii sportive din întreaga lume, paralel cu iniţiativa particulară şi de interes local, se face tot mai simţită *intervenţia directă a statului într-o serie de universităţi şi ţări.* Această intervenţie imprimă activităţii sportive studenţeşti, cunoscută pînă atunci numai sub forma unei manifestări facultative, o nouă caracteristică ce se va accentua mai tîrziu : *obligativitatea educaţiei fizice, ca rezultat al unor hotăriri ce decurg din autonomia universităţilor sau al unei politici de stat.* În acest fel, între cele două războaie mondiale, într-o serie de universităţi izolate din Franţa (1923), Ungaria şi U.R.S.S. (1926), Cehoslovacia (1929), România (1934), Elveţia (1941) şi altele, educaţia fizică devine obiect de învăţămînt obligatoriu pentru studenţii universităţilor respective (1).

În aceeaşi perioadă, unele ţări extind caracterul obligatoriu al educaţiei fizice la toate instituţiile de învăţămînt superior — S.U.A., U.R.S.S., Cehoslovacia (1929), Germania şi Italia (1933).

În timpul şi după cel de al doilea război mondial, obligativitatea educaţiei fizice a fost generalizată în numeroase ţări şi instituţii de învăţămînt superior din lume : Spania (1943), Japonia (1947), Bulgaria (1949—1950), Albania, R.D. Germană, R.P. Chineză, Polonia (1950), Ungaria (1952), Chile, Ecuador, R.P.D. Coreeană (1954), Cuba (1959), Singapore (1964).

SITUAŢIA EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI UNIVERSITAR PE DIFERITE CONTINENTE

Europa

În Europa, activitatea sportivă în rîndul studenţilor are o veche tradiţie. În majoritatea ţărilor, începuturile manifestărilor sportive universitare se confundă cu organizarea modernă a activităţii de educaţie fizică. Primele manifestări de acest gen sînt semnalate, la începutul secolului trecut, în apusul Europei : Anglia, Germania, Danemarca, Suedia, Elveţia, Olanda, Austria. În ţările din răsăritul Europei, activitatea sportivă studenţească se conturează abia la începutul secolului al XX-lea.

Nivelul diferit al dezvoltării economice, concepţiile şi desele schimbări politice din aceste ţări au imprimat activităţii sportive studenţeşti caractere dintre cele mai variate, explicînd, în bună măsură, modul diferit de dezvoltare a educaţiei fizice în ţări cu aceeaşi orînduire socială.

În ultimul timp, în Europa s-au conturat tot mai precis două orientări ale activităţii de educaţie fizică şi sport în universităţi şi institute de învăţămînt superior.

O bună parte din țările Europei au acceptat organizarea activității de educație fizică în înțelesul său larg, multilateral, acordînd o importanță egală problemelor legate de întărirea sănătății, dezvoltarea fizică corectă, de formare, dezvoltare și perfecționare a deprinderilor motrice, fără a neglija latura sa recreativă și sportivă. După această concepție este organizată activitatea de educație fizică și sport din toate țările socialiste (cu excepția Iugoslaviei), precum și în Spania, în care educația fizică constituie obiect de învățămînt obligatoriu, pe o durată de la unu la patru ani de studii.

În aceste țări, educația fizică angrenează majoritatea studenților, acordîndu-se o importanță egală atît pregătirii fizice generale, activității sportive propriu-zise, cît și problemelor legate de recuperarea celor care prezintă deficiențe fizice, vicii de atitudine etc.

Cealaltă categorie de țări pune accentul pe latura sportivă și recreativă a educației fizice, preocupîndu-se în special de elementele cele mai dotate din punct de vedere fizic și are un pronunțat caracter spectacular.

În majoritatea acestor țări, educația fizică are caracter facultativ și se desfășoară fără continuitate, iar conținutul său diferă de la o țară la alta, chiar de la o universitate la cealaltă. Grija pentru recuperarea studenților cu o stare de sănătate deficitară este redusă sau absentă din preocupările învățămîntului superior.

În Suedia, Norvegia, Finlanda, unde majoritatea populației nutrește un adevărat cult pentru întărirea sănătății prin mijloacele educației fizice și unde există o concepție avansată asupra practicării zilnice a exercițiilor fizice, lipsa obligativității educației fizice nu-i oprește pe studenți să ia parte la desfășurarea acestei activități, după cum nu împiedică nici autoritățile învățămîntului superior să asigure educației fizice bazele sportive, materialele și echipamentul necesar.

În stabilirea și promovarea relațiilor sportive studențești cu caracter internațional, țările europene sînt cele care au inițiat și au contribuit la statornicirea unui sistem competițional specific studențesc și la încadrarea lui organică în calendarul sportiv internațional.

Asia

Continentul asiatic a fost în trecut leagănul unei istorii și civilizații multimilenare, iar în prezent este sediul a peste jumătate din întreaga populație a globului pămîntesc, înscriind în istoria omenirii pagini care atestă o veche civilizație și cultură.

Pătrunderea educației fizice moderne în Asia, a sportului mai ales, s-a făcut prin intermediul Marii Britanii, Franței și Țărilor de Jos, înaintea primului război mondial și al S.U.A., după această dată.

În prezent, în Asia au loc mari transformări politice, sociale și economice, care se repercutează și asupra activității sportive datorită, în primul rînd, faptului că ea cuprinde, alături de unele țări înaintate sub toate aspectele, multe altele slab dezvoltate. În domeniul sportiv, nivelul ridicat din Japonia, R.P. Chineză, Filipine, R.P.D. Coreeană contrastează cu cel din Pakistan, Irak, Iran, unde sportul este puțin răspîndit și practicat și unde tradițiile, morale și obiceiurile, adînc înrădăcinate, exercită o puternică acțiune de frînare a promovării unei concepții de viață în care educația fizică și sportul să-și găsească locul care i se cuvine (6).

Activitatea sportivă în rîndul studenților din Asia este în plin avînt. În cele mai mari țări ca R.P. Chineză, Japonia, India, educația fizică este obligatorie în toate instituțiile de învățămînt superior. Pentru cele mai multe țări ea este lăsată în afara preocupărilor directe ale statului sau universităților.

Organizarea Jocurilor Mondiale Universitare de vară de la Tokio din 1967 a stimulat dezvoltarea sportului universitar din toate țările Asiei.

Nu se poate trece cu vederea situația deficitară a educației fizice ca obiect de studiu, în instituțiile de învățămînt superior asiatice. Analizînd acesată problemă, pe baza datelor reale și comparativ cu situația universităților din Europa sau S.U.A., constatăm că bazele sportive, fondurile alocate de stat pentru echipament și materiale și mai ales problema cadrelor de specialiate este rămasă în urmă. Este indiscutabil faptul că problema de bază a dezvoltării activității sportive generale, ca și a celei din rîndul universităților Asiei, o constituie îmbunătățirea situației economice a acestor țări, în bună parte rămasă în urmă (5).

Africa

În țările Africii, problema educației fizice se pune într-un mod deosebit, întrucît majoritatea universităților sînt în primii lor ani de existență și statele africane depun eforturi uriașe pentru asigurarea spațiului de școlarizare, formarea corpului profesoral etc.

Semnificativ în acest sens este faptul că în partea de nord a Africii, în afară de universitățile din R.A. Egipt, nici una dintre cele 24 de universități nu depășesc 25 de ani de existență.

Dar, în Africa totul se transformă deosebit de rapid și țările care și-au cucerit recent independența consacră o mare parte din venitul lor național pentru înființarea, dezvoltarea și consolidarea universităților naționale.

Spre deosebire de Europa, unde cea mai mare parte a universităților sînt situate în orașe, în Africa s-a adoptat o altă orientare, mergîndu-se pe linia creării *„Campus-urilor universitare"*, situate în afara orașelor. Aceasta determină formarea unei vieți universitare proprii, destul de diferențiată de cea a țărilor europene și în cadrul acesta specific se desfășoară activitatea sportivă a studenților (3).

În nici una dintre țările Africii, educația fizică nu este obligatorie, fiind orientată pe baze facultative. Autoritățile universitare și directorii de studii încurajează însă și sînt în favoarea tuturor activităților susceptibile de a se organiza în „campus"-uri. Concentrarea activității universitare în campus-uri oferă studenților posibilitatea ca la aproximativ un sfert de oră de la terminarea cursurilor să se poată afla pe terenul de sport, gata să înceapă o întîlnire sportivă.

Al doilea avantaj al activității sportive rezultă din clima acestui continent, care permite desfășurarea, pe toată durata anului universitar, a activității sportive în aer liber.

America

Educația fizică din America poate fi considerată ca un „amestec" rezultat din elementele furnizate de diferitele curente și sisteme din țările europene, la care se adaugă tendința realizării trăsăturilor „omului forte" și al spectacolelor zgomotoase.

Contribuția cea mai importantă a Americii în domeniul educației fizice și sportului constă în aportul S.U.A. la ridicarea educației fizice la rangul de disciplină universitară, egală cu celelalte obiecte de învățămînt, începînd după primul război mondial și încheiată în anul 1929 (7).

Ca și în celelalte domenii de activitate, concepția S.U.A. domină în mod clar celelalte state americane, astfel încît nu este de mirare că S.U.A. și-au impus direct sau indirect, mai mult sau mai puțin evident, propria lor concepție în cele mai multe state ale continentului american.

Progresele tehnicii și-au spus cuvîntul și în domeniul sportului. Universitățile se întrec în a oferi și asigura săli de sport grandioase, stadioane ultramoderne, piscine, antrenori renumiți și, bineînțeles, avantaje materiale sportivilor care, prin performanțele ce le dețin, contribuie la creșterea prestigiului unor universități și colegii.

Spre deosebire de țările europene, în care s-a stabilit un oarecare echilibru între educație fizică și sport, în America se simte în mod evident tendința dominantă a sportului asupra educației fizice universitare (9).

Australia

Organizarea educației fizice din învățămîntul superior pe continentul de la antipozi a urmat, în linii mari, sistemul de educație fizică american, dar cu retușarea exagerărilor și temperarea unor aspecte cu caracter zgomotos și publicitar.

★

Din cele 41 de țări, de la care am culeș date precise, rezultă că educația fizică este obligatorie în 16, facultativă în 20 și parțial obligatorie în 5 țări.

Durata obligativității este cuprinsă între 1—4 ani :

— 4 ani; Cehoslovacia, R. P. D. Coreeană, R. P. Chineză ;

— 3 ani : Spania ;

— 2 ani : U.R.S.S., S.U.A., Polonia, R.D. Germană, Ungaria, Bulgaria, România, Japonia, Grecia

— 1 an : Cuba, Israel, India, Singapore, Franța, Iugoslavia, Anglia (parțial).

În majoritatea țărilor în care există un curs obligatoriu se organizează și un curs facultativ, fie paralel, fie după terminarea lui.

PRINCIPALELE CARACTERISTICI ALE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI UNIVERSITAR DIN LUME

Nr. crt.	Țara	Forme de organizare				Organe de specialitate care răspund de activitatea de educație fizică și sport	Campionate universitare
		curs obligatoriu			Curs facultativ		
		Anul	Nr. de ore	Orientare Conținut			
	0	1	2	3	4	5	6
				EUROPA			
1	Anglia	I*	2(*)	Pe ramuri de sport	da	Catedre de educație fizică și sport Departamente de sport Asociații și cluburi sportive (UAU = WIVAB = PUSF)	da
2	Austria	—	—	—	da	Nu există asociații sportive universitare Cluburi academice	da
3	Bulgaria	I—II	2	Pe ramuri de sport Pregătire fizică generală Grupe speciale	da	Catedre de educație fizică și sport Asociații sportive „Akademik" Cluburi sportive	da
4	Cehoslovacia	I—IV	2	Anul I atletism plus jocuri Anii II—IV — pe ramuri de sport Grupe speciale	da	Catedre de educație fizică și sport Cluburi și asociații sportive „*Slavia*"	da
5	Elveția	—	—	—	da	Asociații sportive Cluburi sportive universitare	da
6	Franța	I(*)	2	Pe ramuri de sport	da	Catedre de educație fizică și sport Asociații și cluburi sportive	da
7	R.D. Germană	I—II	2	Pe ramuri de sport (anul I 70%, anul II 100%) Grupe speciale	da	Catedre de educație fizică și sport Nu există cluburi universitare	da
8	R. F. a Germaniei	—	—	—	da	Nu există cluburi sportive studențești Servicii de educație fizică și sport	da
9	Grecia	I—II	2	Pregătire fizică generală Pe ramuri de sport	da	Direcții de educație fizică și sport Asociații sportive studențești	da

(Continuare tabel)

Nr. crt.	Țara	Forme de organizare				Organe de specialitate care răspund de activitatea de educație fizică și sport	Campionate universitare
		curs obligatoriu			Curs facultativ		
		Anul	Nr. de ore	Orientare Conținut			
	0	1	2	3	4	5	6
10	Italia	—	—	—	da	Asociații și centre sportive universitare (C.U.S.) Servicii de educație fizică	da
11	Iugoslavia	I(*)	2(*)	Pe ramuri de sport	da	Catedre de educație fizică și sport Nu există cluburi sportive universitare	da
12	Olanda	—	—	—	da	Comitete sportive Cluburi sportive universitare	da
13	Polonia	I—II	2	Pe ramuri de sport Grupe de pregătire fizică generală Grupe speciale	da	Catedre de educație fizică și sport Asociații sportive *„A.Z.S."*	da
14	România	I—II	2	Pe ramuri de sport Grupe de pregătire fizică generală Grupe speciale	da	Catedre de educație fizică și sport Cluburi sportive Comisii sportive A.S.	da
15	Suedia	—	—	—	da	Catedre de educație fizică și sport Cluburi sportive universitare	da
16	Spania	I— III	2	Anul I (atletism + gimnastică + jocuri) Anul II—III — un sport la alegere Grupe speciale	da	Catedre de educație fizică și sport Cluburi sportive izolate	da
17	Ungaria	I—II	2	Pe ramuri de sport Grupe de pregătire fizică generală Grupe speciale	da	Catedre de educație fizică și sport Comisii sportive de masă	da
18	U.R.S.S.	I—II	2	Pe ramuri de sport Grupe de pregătire fizică generală Grupe speciale	da	Catedre de educație fizică și sport Cluburi și asociații sportive *„Burevestnik"*	da

(Continuare tabel)

Nr. crt.	Țara	Forme de organizare				Organe de specialitate care răspund de activitatea de educație fizică și sport	Campionate universitare
		curs obligatoriu			Curs facultativ		
		Anul	Nr. de ore	Orientare Conținut			
	0	1	2	3	4	5	6
				ASIA			
19	R.P. Chineză	I—IV	6	Pregătire fizică generală pe ramuri de sport Grupe speciale	da	Catedre de educație fizică și sport Comitete de educație fizică și sport Asociații sportive	da
20	R.P.D. Coreeană	I—IV	2	Pe ramuri de sport	da	Catedre de educație fizică și sport Asociații sportive universitare	da
21	Filipine	—	—	—	da	Asociații sportive universitare B.P.S.I.A.A. P.R.I.S.A.A.	da
22	India	I(**)	2(**)	Pe ramuri de sport Cu caracter de pregătire fizică multilaterală	da	Catedre de educație fizică și sport Asociații sportive N.C.C	da
23	Indonezia	—	—	—	da	Asociații sportive universitare Federație sportivă universitară	da
24	Irak	—	—	—	da	Nu există cluburi sportive universitare	da
25	Israel	I	2	Pe ramuri de sport	da	Catedre de educație fizică și sport Comitete sportive studențești Asociații sportive academice (A.S.A.)	da
26	Japonia	I—II	2	Pe ramuri de sport care se schimbă semestrial Grupe speciale	da	Catedre de educație fizică și sport Asociații sportive universitare „*Kai*” Federații ale sportului universitar	da
27	Pakistan	—	—	—	da	Uniuni sportive universitare	nu
28	Singapore	I	2	Pe ramuri de sport	da	Catedre de educație fizică și sport	da
29	Siria	—	—	—	da	Cluburi sportive universitare izolate Uniune sportivă națională	nu

(Continuare tabel)

Nr. crt.	Țara	Forme de organizare				Organe de specialitate care răspund de activitatea de educație fizică și sport	Campionate universitare
		curs obligatoriu			Curs facultativ		
		Anul	Nr. de ore	Orientare Conținut			
	0	1	2	3	4	5	6
	AFRICA						
30	Zair	—	—	—	da	Departamente de educație fizică și sport Asociații sportive	da
31	R.A. Egipt	—	—	—	da	Centre sportive Uniuni sportive studențești	nu
32	Tunisia	—	—	—	da	Departamente de educație fizică și sport	
33	Republica Malgașă	—	—	—	da	Asociații sportive studențești Departamente de educație fizică și sport	da
	AMERICA						
34	Argentina	—	—	—	da	Centre de educație fizică și sport Servicii de educație fizică și sport	da
35	Canada	I—II*	2*	Pe ramuri de sport	da	Comitete sportive Uniunea sportivă națională universitară (C.I.A.U.)	da
36	Cuba	I	3	Pregătire fizică multilaterală	da	Catedre de educație fizică și sport Consilii sportive voluntare Nu există cluburi sportive universitare	nu
37	Chile	—	—	—	da	Cluburi sportive universitare	da
38	Mexic	—	—	—	da	Direcții de educație fizică și sport	da
39	Peru	—	—	—	da	Servicii de educație fizică și sport	da
40	S.U.A.	I—II	2	Pe ramuri de sport	da	Catedre de educație fizică și sport Cluburi sportive universitare Federație națională a sportului universitar — N.C.A.A.	da
	AUSTRALIA						
41	Australia	—	—	—	da	Departamente de sport Uniuni sportive	da

(*) Universități izolate
(**) În cadrul N.C.C.

CONCLUZII, TENDINȚE ȘI PERSPECTIVE

1. Într-un însemnat număr de țări educația fizică și sportul ocupă un loc de seamă în cadrul activităților generale studențești, reprezentînd o problemă de bază în cadrul procesului instructiv-educativ din universități.

Inițiativa introducerii educației fizice și sportului în învățămîntul superior a venit, în majoritatea cazurilor, din rîndul studenților și organizațiilor studențești, fiind legată direct de natura și caracteristicile tineretului, de necesitățile sale organice pentru întărirea sănătății, a recreării prin mișcare, a destinderii și compensării influențelor dăunătoare provocate de activitatea sedentară.

2. Preocupările pentru activitatea de educație fizică și sport a studenților capătă *un caracter din ce în ce mai complex*, avînd tendința de a cuprinde, în același timp, problemele legate de educația fizică a maselor, precum și pe cele specifice sportului de performanță. Merită subliniat faptul că tot mai multe țări manifestă un interes sporit pentru generalizarea educației fizice în mediul universitar și preocupări de a ajuta, prin intermediul acestora, pe cei care prezintă *vicii de atitudine, deficiențe fizice, pentru a-i reda societății cu întreaga lor capacitate de muncă.*

3. *Activitatea sportivă de performanță* se conturează și se afirmă din ce în ce mai mult, ca o preocupare de seamă în cadrul activității sportive studențești. În majoritatea țărilor, studenții găsesc în institutele de învățămînt superior condiții de practicare a sportului egale sau superioare celor din celelalte asociații și cluburi sportive, manifestîndu-se clar tendința de a lega activitatea sportivă de performanță cu preocupările și numele fiecărei instituții.

Într-un mare număr de țări promovarea activității sportive moderne, de la sfîrșitul secolului al XIX-lea și începutul secolului al XX-lea, a fost stimulată de aportul sportului universitar. În prezent în rîndul țărilor în curs de dezvoltare activitatea sportivă de performanță se concentrează în jurul universităților, care înglobează nu numai populația studențească, ci majoritatea vîrfurilor sportive din fiecare țară.

4. Sportul studențesc și-a conturat în cele mai multe țări un sistem competițional propriu, cu caracter stabil și tradițional și s-a afirmat ca o forță de prim rang în cadrul sportului mondial și a calendarului sportiv internațional.

Organele de conducere a sportului internațional — F.I.S.U. este recunoscut pe plan mondial ca unul dintre cele mai active și consecvente foruri de specialitate, cu o personalitate puternică. Sub egida sa se organizează în mod constant „Universiadele" de vară și de iarnă, Campionatele mondiale universitare, concursuri studențești cu caracter zonal, concursuri tradiționale internaționale studențești etc.

5. Introducerea recentă și ritmul rapid de dezvoltare a educației fizice și sportului universitar a găsit învățămîntul superior din multe țări (mai cu seamă din rîndul celor în curs de dezvoltare), cu o bază materială insuficientă sau necorespunzătoare necesităților actuale.

6. În prezent, în învățămîntul superior de pretutindeni se duce o vastă muncă de convingere în cadrul căreia organizațiile studențești și cadrele de educație fizică se luptă cu concepția conservatoare a unor cadre, cu lipsa de înțelegere a unor foruri de conducere ,cu numeroase greutăți în ceea ce privește asigurarea cadrelor de specialitate, a bazei materiale etc.

Dacă în învățămîntul de cultură generală și liceu educația fizică și-a cucerit o situație indiscutabilă, în învățămîntul superior se duce încă, în cele mai multe țări, o intensă muncă de pionierat și de tatonări în vederea obținerii unor facilități care să-i lărgească și consolideze pozițiile.

7. Autoritatea și prestigiul de care se bucură instituțiile de învățămînt universitar constituie o garanție a creării unei concepții ferme în ceea ce privește necesitatea și consolidarea poziției educației fizice în cadrul învățămîntului superior și a creșterii prestigiului său, ca *element indispensabil al unei educații moderne.*

BIBLIOGRAFIE

1. BĂNĂȚAN O. : Considerațiuni asupra educației fizice în învățămîntul superior din lume, Caiet documentar. Semicentenarul clubului sportiv „Medicina" București — 1920—1970, I.M.F., București, 1971, pag. 10—24.

2. BARTOLOME C.C. : Changements subis par le systeme d'enseignement et leur influence sur l'education physique dans plusieurs pays d'Asie avant et après la seconde guerre mondiale, Seminaire international pur l'ètude du sport universitaire, Tokio, 1967.
3. CHESQUIERE J. : Organizarea sporturilor în universitățile din Africa Centrală, Seminarul F.I.S.U., Budapesta, 1965.
4. KIRIȚESCU C. : Palestrica, Ed. U.C.F.S., București, 1964.
5. KITAZAVA KIYO SHI : Situația actuală a sportului studențesc din Asia, F.I.S.U., Buletinul nr. 4, 1965.
6. NAGY G. : Le sport universitaire en Proche-Orient, Seminarul F.I.S.U., Budapesta, 1965.
7. SEURIN P. : L'education physique dans le monde, Bordeaux, 1965.
8. TICKNER W.K. : Uniunea sportivă, Melbourne, 1965.
9. WARD J. : Sportul universitar în S.U.A., rev. Sport and Recreation, octombrie, 1965.
10. *** :*Federația internațională a sportului universitar,* Statute și regulamentul de organizare interioară, Belgia, 1968.
11. *** : *Federația internațională a sportului universitar,* Regulamentele manifestațiilor sportive ale F.I.S.U., Tokio, 1967.

Prof. NICOLAE VIERU
Secretar general F.R. Gimnastică

NOTE ȘTIRI COMENTARII

GIMNASTICA MASCULINĂ LA JOCURILE OLIMPICE DE LA MÜNCHEN

Cea de a XX-a ediție a Jocurilor Olimpice poate fi considerată competiția care pînă în prezent a supus gimnaștii la cele mai grele încercări, toate fiind consecința modificărilor aduse regulamentului de concurs al Federației Internaționale de Gimnastică.

În primul rînd, majoritatea echipelor a trebuit să facă față trialului preolimpic, prin efectuarea concursurilor de calificare, iar apoi dificultăților din cele 4 zile de întreceri, de-a lungul a trei genuri de concurs, cu cerințe diferențiate privind greutatea exercițiilor și condițiilor de desfășurare. Reducerea timpului de încălzire specială la trei minute pentru o echipă, a duratei întregului concurs la o oră și jumătate, obligativitatea unei singure încercări la sărituri și a unui singur rînd de saltele, cu excepția barei fixe, la toate aparatele, precum și luminozitatea excesivă impusă de televiziunea în culori au fost tot atîtea cauze care au făcut ca intensitatea efortului și concentrarea atenției gimnaștilor să fie solicitate la maximum. Toate acestea au fost și motivele pentru care, pe parcursul Olimpiadei, am văzut ratări și la cei mai redutabili sportivi.

Concursul pe echipe a demonstrat, în mod deosebit, creșterea generală a nivelului tehnic al gimnasticii masculine pe plan mondial a relevat o apropiere și mai mare a volorilor, mărturie în acest sens fiind diferențele de zecimi la care se află multe dintre echipe în clasament. Creșterea calitativă înregistrată la München este urmarea introducerii pentru prima oară, de către Federația Internațională de Gimnastică a concursurilor de calificare, este rezultatul perfecționării continue a tehnicii de execuție a mișcărilor și a metodelor de pregătire.

Din punct de vedere al dificultății exercițiilor se remarcă progrese în masă, echipe întregi cuprinzînd gimnaști care depășesc cu mult ce-

rinţele regulamentului internaţional. Dintre cei 113 participanţi, 16 au efectuat dublu salt la sol, iar la bară fixă aproape nimeni nu mai foloseşte coborîri simple.

Se pare că gimnastica masculină a atins o anumită saturaţie în privinţa dificultăţii mişcărilor, fapt pentru care la această Olimpiadă nu putem consemna prea multe noutăţi. Această constatare conduce la ideea că în evoluţia de viitor se va ajunge la crearea unui echilibru între dificultatea ajunsă pe culmi, execuţia şi compoziţia exerciţiilor.

În privinţa exerciţiilor impuse apreciem că toţi participanţii le acordă o importanţă deosebită, avînd în vedere rolul lor hotărîtor în concurs pentru ordinea în clasament. Ele pun în evidenţă cel mai bine nivelul în pregătirea elementelor de bază la toate echipele.

Întrecerile dintre cele 16 selecţionate naţionale plus două echipe alcătuite din participanţi individuali s-au situat la o cotă înaltă, eşalonarea lor făcîndu-se între media 9,52 şi 8,50, prilejuind în acelaşi timp o luptă sportivă viu disputată, la care nu au lipsit emoţiile şi surprizele.

Echipa Japoniei, cîştigătoarea titlului olimpic, este distanţată ca valoare la ora actuală de următorii clasaţi, arătînd o clasă extraordinară, în special la paralele şi bară, unde a marcat cel mai vizibil progres faţă de C.M. de la Ljubljana.

Din echipa U.R.S.S., medaliată cu argint, au strălucit numai Andrianov şi Klimenko, fiind de altfel singurii gimnaşti care au luptat de la egal cu cei japonezi. Avînd o tehnică bună, lucrînd cu siguranţă atît la impuse, cît şi la liber-alese, gimnaştii din R.D.G., animaţi de Klaus Köste, ajuns la apogeul carierei sale, reeditează medalia de bronz.

Evoluînd inegal la impuse, echipa Poloniei ocupa în prima zi locul V, dar concurînd excelent la libere, revine pe locul IV pe care normal îl aspira. Locul V ocupat de echipa R.F. a Germaniei reprezintă o surpriză, dacă avem în vedere locul 10 ocupat la mondialele din 1970. Buna pregătire la exerciţiile impuse, evoluţia cu multă vervă şi ambiţie, încurajată frenetic de cei 12 000 de spectatori aflaţi în impunătoarea „Olimpia Hale" au fost cheia succesului în realizarea acestei performanţe.

Cea mai surprinzătoare apariţie a fost echipa R.P.D. Coreene. Dezavantajată de sorţi la exerciţii impuse, cu toată comportarea bună nu reuşeşte decît locul VIII. Prezentînd însă la liber-alese exerciţii de o valoare excepţională, care au entuziasmat de multe ori publicul, prin dificultatea mişcărilor şi maniera de lucru, gimnaştii coreeni acumulează puncte preţioase care îi ridică la locul VI. După părerea noastră, locul V ar fi răsplătit mai bine valoarea reală a echipei respective.

Echipa ţării noastre, ocupînd locul VII în clasamentul final, marchează un progres faţă de mondialele din 1970. Judecînd după conjunctura concursului, chiar cu o evoluţie superioară, echipa noastră nu putea aspira în momentul respectiv la un loc mai bun. Luînd un start prudent, băieţii noştri au concurat slab la exerciţiile impuse, în special la cal şi inele. Lucrînd în schimb cu multă ambiţie la exerciţiile liber-alese, ei au reuşit să refacă handicapul din prima zi cînd se aflau pe locul IX în clasamentul general.

Deficienţele manifestate de sportivii noştri la exerciţiile impuse sînt o urmare a faptului că ele nu au fost învăţate de la început cu o tehnică înaltă, precum şi a lipsurilor existente în tehnica mişcărilor de

bază. La exercițiile liber-alese considerăm că gimnaștii noștri au încă minusuri în privința dificultății și compoziției acestora. De asemenea s-a observat și cu această ocazie lipsa de forță la unii dintre componenții echipei.

Echipele Ungariei și Cehoslovaciei au demonstrat că sînt în progres, dar lipsa de omogenitate în pregătirea la liber-alese a decis clasarea lor în final pe locul VIII, respectivIX, în ierarhia mondială. Clasate pe locul X echipa S.U.A. și pe XI cea a Elveției, principalele adversare ale gimnaștilor noștri nu au evoluat la nivelul așteptărilor. O luptă strînsă s-a dat și în eșalonul următor, care s-a încheiat prin clasarea în ordinea : 12 Iugoslavia, 13 Franța, 14 Cuba, 15 Bulgaria și 16 Italia.

Concursul individual a reunit la start primii 36 gimnaști clasați în concursul pe echipe, în vederea desemnării clasamentului și medaliaților olimpici la individual compus.

Organizată pentru prima oară sub această formă, întrecerea desfășurată numai cu exerciții liber-alese s-a ridicat la un nivel deosebit de valoros, oferind un spectacol excepțional, o adevărată demonstrație de măiestrie a elitei mondiale. Au fost probe la care nici un gimnast nu a coborît sub 9 puncte.

Acest concurs a fost cîștigat de Nicolae Andrianov (U.R.S.S.) dar titlul suprem îi revine ca și la Mexico japonezului Savao Kató, care acumulase puncte mai multe în concursul pe echipe.

Din echipa noastră au reușit să se califice la acest turneu doar Grecu Dan clasat pe locul 32 și Mihaiuc Petre, pe locul 34.

Finala pe aparate a fost dominată de gimnaștii japonezi, dar care, surprinzător, nu reușesc să cucerească supremația decît în 3 din cele 6 probe.

La sol, medalia de aur a fost cucerită de Andrianov (U.R.S.S.), care a prezentat un exercițiu bogat în elemente acrobatice de mare dificultate, executate cu amplitudine și siguranță din care amintim : salt înainte, roată întoarsă flic-flac, dublu salt înapoi grupat, două salturi laterale legate din alergare, salt întins cu întoarcere de 360 și 720 de grade. Din evoluția celorlalți finaliști am reținut unele elemente deosebite ca : răsturnare înainte, salt înainte cu întoarcere de 180 de grade, flic-flac, salt înapoi întins cu întoarcere de 360 de grade (Köste), roată întoarsă, săritura peștelui continuat cu salt înainte grupat (Kato). Din nou Kenmotsu a fost singurul gimnast care a efectuat în concurs salt cu trei întoarceri, însă fără a-i reuși pe deplin execuția.

Tendința în această probă este de a executa torente acrobatice prelungite, o varietate mare de mișcări îmbinate armonios într-o combinație cît mai originală, efectuate cu eleganță și expresivitate.

Cal cu mînere. La acest aparat se observă un progres în privința varietății exercițiilor. A crescut dificultatea combinațiilor, dar în același timp și riscul a devenit mai mare, fapt care a făcut să existe numeroase ratări, chiar și la cei mai buni gimnaști, favoriți ai probei. Medalia de aur a fost cîștigată în mod neașteptat de V. Klimenko, care a reușit în finală să termine exercițiul cu mai puține greșeli, decît Kenmotsu (Japonia), care a prezentat cel mai dificil exercițiu, dar a ratat foarte mult.

Dintre mișcările și combinațiile de valoare citâm : dublu șurub pe mînere sau pe corpul calului cu deplasare, cercuri și întoarceri pe un

singur mîner, transport lateral în sprijin înapoi (Kato). De menţionat că foarfecilor li se acordă o importanţă deosebită privind amplitudinea cu care sînt executate. La finală foarfecile au fost elementul de efect, la care publicul a aplaudat în timpul concursului.

Valoarea exerciţiilor la calul cu mîner este determinată şi de măsura în care elementele dificile sînt legate între ele fără cercuri intermediare şi nu se repetă elemente de acelaşi gen. De remarcat că şi coborîrile faţă de trecut au devenit mai variate.

Inele. La acest aparat a ieşit în evidenţă faptul că foarte mulţi gimnaşti efectuează în prezent majoritatea elementelor de balans cu braţele perfect întinse. S-a observat preocuparea pentru coborîri noi, mai deosebite. De exemplu, Tsukahara, care a obţinut cea mai mare notă în finală, a terminat exerciţiul cu dublu salt înapoi în echer. Andrianov încheie prin salt cu întoarcere de 720 de grade, iar Köste prin balans înapoi în sprijin şi salt înapoi în echer. Unii sportivi au încercat şi introducerea în combinaţii a unor elemente mai puţin utilizate cum sînt : balans înapoi în sprijin şi trecere în echer depărtat, stînd pe mîini cu corpul îndoit şi braţele întinse, cilindru înainte cu trecere direct în sprijin (Honma). Deşi predominante, conform regulamentului internaţional, trebuie să fie mişcările de elan, totuşi, utilizarea unor poziţii şi mişcări de forţă este necesară şi de efect. Dintre aceste elemente enumerăm : sprijin lateral în echer, planşă liberă, coborîre din stînd pe mîini în planşă înapoi, continuată cu trecere în sprijin lateral. Acest ultim şi dificil element a fost efectuat numai de către Nakayama (Japonia), cîştigătorul medaliei olimpice şi de către sportivul nostru Dan Grecu.

Sărituri. Ca urmare a modificărilor regulamentului au devenit mai dinamice ca desfăşurare, dar în acelaşi timp şi foarte riscante, avînd în vedere obligativitatea unei singure încercări. De reţinut este faptul că dificultatea şi repertoriul gimnaştilor la acest aparat a crescut. Au predominat săriturile prin stînd pe mîini cu întoarcere de 180, 360, 540 de grade pe unul din capete. Finaliştii probei au executat aproape toţi stînd pe mîini cu salt înainte şi stînd pe mîini cu întoarcere. În aprecierea săriturilor, în afara înălţimii zborului al II-lea, foarte importantă a devenit lungimea zborului faţă de aparat şi siguranţa la aterizare. Medalia de aur a fost cucerită în mod neprevăzut de Klaus Köste din R.D.G., care a concurat mai sigur şi a fost ajutat de noroc prin aceea că toţi ceilalţi finalişti au făcut greşeli mari la aterizare. Rezultate deosebite în această probă se vor putea obţine numai prin prezentarea unei sărituri originale sau prin executarea uneia din săriturile cunoscute cu o amplitudine sau o manieră mai puţin obişnuită.

Paralele. Această probă a fost dominată de sportivii japonezi, doar Andrianov şi Klimenko (U.R.S.S.) au reuşit să le ţină companie. Exerciţiile finaliştilor şi ale altor gimnaşti la paralele se caracterizează prin amplitudine deosebită şi o îmbinare foarte complexă a celor mai dificile mişcări. Elemente ca : schimb de sprijin în stînd pe mîini, salt înapoi deasupra, „Diamidov", întoarcere 360 de grade în jurul unui braţ la balans înainte), salt sub bare, toate se termină în stînd pe mîini. Şi la paralele varietatea coborîrilor s-a îmbogăţit în sensul că, în afara obişnuitelor salturi înainte sau înapoi cu întoarcere, o serie de sportivi au executat dublu salt înapoi, salt înapoi din stînd pe mîini transversal

pe o bară (Tsukahara). Ca originală, amintim legătura elementelor la campionul olimpic Savao Kato care, după schimb de sprijin înainte, a efectuat trecerea picioarelor depărtat peste bare înainte în sprijin, cădere înapoi în atîrnat îndoit și îndreptare progresivă în sprijin pe brațe. Ca model de dificultate și complexitate redăm în continuare exercițiul sportivului Klimenko (U.R.S.S.) ; săritură în sprijin pe brațe, urcare înainte în sprijin cu întoarcere, cădere înapoi, îndreptare progresivă pe brațe, cilindru înapoi în stînd pe mîini, schimb de sprijin în stînd pe mîini, salt înapoi deasupra în stînd pe mîini, „Diamidov", îndreptare progresivă în sprijin cu trecerea picioarelor depărtate prin lateral în echer, stînd pe mîini din forță cu corpul întins, schimb de sprijin în stînd pe mîini, salt înapoi afară cu întoarcere de 360 de grade.

Bară fixă. Finala la acest aparat a constituit un recital al gimnaștilor japonezi, singurul care a reușit să se țină mai aproape de ei fiind sovieticul N. Andrianov. Exercițiile lor au atins perfecțiunea tehnică și conțin aproape toate mișcările de mare dificultate ce pot fi executate la acest aparat, în combinații de mare complexitate și spectaculozitate, lucru subliniat și de notele cele mai mari acordate în concursul de al München. Tsukahara cuceritorul medaliei de aur a obținut nota 9,90, pentru un exercițiu din care redăm cîteva elemente : „Adler" cu întoarcere de 360 de grade, piruetă în atîrnat, gigantică înainte cu bara înapoia corpului, stalder, gigantică și întoarcere în continuare 360 de grade, trecere peste bară cu corpul întins și întoarcere („Voronin") și coborîrea de mare surpriză și originalitate, dublu salt cu două întoarceri de cîte 180 de grade, mișcare prezentată pentru prima dată în lume. Coborîrile prin dublu salt înapoi grupat sau în echer, salturile cu întoarceri de 360 și 720 de grade au devenit foarte frecvente. Datorită valorii ridicate a multor concurenți la această probă, obținerea unei note care să asigure calificarea în finală a devenit o problemă foarte dificilă. În viitor, succes vor avea acei gimnaști care pe lîngă bogăția în elemente de dificultate, vor avea în exercițiul lor mai multă originalitate, iar mișcările vor fi executate la nivelul tehnic cel mai înalt, evitînd giganticele intermediare.

Rezumînd în cîteva concluzii întrecerile celei de a XX-a ediții a J.O. de la München, desprindem următoarele :

1. Gimnastica masculină pe plan mondial a ajuns la un înalt nivel de dificultate, urmînd ca dezvoltarea sa ascendentă să urmeze în continuare linia perfecționării tehnicii de execuție și a compoziției exercițiilor.

2. Apropierea valorilor pe plan mondial face ca lupta sportivă să devină din ce în ce mai grea, în obținerea unui loc fruntaș în ierarhia internațională.

3. Exercițiile impuse rămîn hotărîtoare în această luptă, deoarece ele reprezintă etalonul de comparație și selecție a valorii fiecărei echipe față de școala de bază a gimnasticii.

4. Pregătirea de concurs în vederea valorificării maxime a potențialului gimnaștilor devine o chestiune metodică din ce în ce mai importantă.

5. Performanțe înalte în gimnastică pot obține nu numai acei sportivi care vor munci mai mult și mai bine, dar care au și mult talent.

N. VIERU : La gymnastique masculine aux Jeux Olympiques de Münich

Grâce aux modifications apportées au règlement de la Fédération Internationale de Gymnastique, les équipes participantes aux XX-es Jeux Olympiques de Münich ont du faire face à la séléction préolympique par la participation aux concours de qualification, et ensuite aux dificultés des quatre jours de compétition, parcourant les trois genres de concours, avec des exigences différentes concernant la difficulté des exercices et les conditions de déroulement. Témoin de l'édition Bavaroise, le secrétaire de la Fédération Roumaine de Gymnastique, N. Vieru, fait une intéressante analyse des nouveautés techniques présentées à chaque engin, et donne des indications méthodologiques quant à l'orientation future de notre gymnastique masculine.

N. VIERU : Masculine Gymnastics in the Münich Olympics

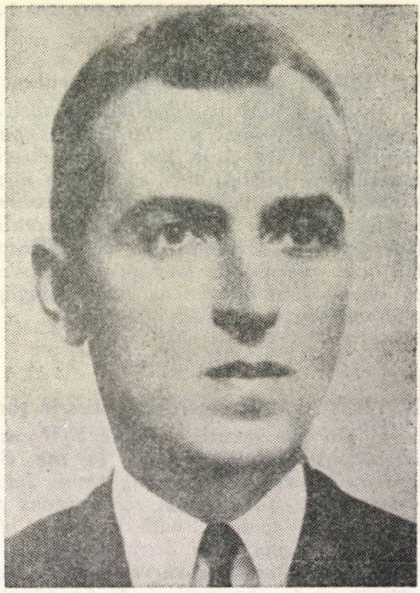
On the occasion of the 20th display of the Olympics held in Munich, as alterations had been made in the Regulations of the International Gymnastics Federation, the participating teams had to stand in for a preolympic trial. They went in for qualification competitions to be followed by four-day events including 3 types of contests, with exercises of different degrees. An eye witness of the Bavarian display, the Secretary of the Romanian Gymnastics Federation, N. Vieru, makes an interesting survey of the techniques of each equipment and gives indications as to the methods to be adopted in masculine gymnastics in our country.

În atenţia abonaţilor la revista noastră

În cazul în care nu veţi primi cu regularitate abonamentul, adresaţi-vă redacţiei noastre anunţîndu-ne numele, adresa dv. exactă şi completă şi numărul oficiului poştal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei şi a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACŢIA

Portret



PROFESORUL VIRGIL ROŞALĂ

Lector univ. PETRE DUNGACIU

S-a născut la 15 februarie 1903, în comuna Vaida-Recea din judeţul Făgăraş, unde tatăl său, pădurarul Anania Roşală, se afla detaşat. După scurtă vreme familia revine în satul natal al părinţilor, Cuciulata, din acelaşi judeţ. Astfel, de la vîrsta de trei ani firul vieţii i se toarce în această pitorească aşezare de sub poalele Perşanilor.

De copil a fost atras de farmecul naturii. Tatăl său i-a îndrumat cei dintîi paşi în lumea pădurii. Acolo i s-a dezvoltat gustul pentru varietatea formelor şi culorilor, interesul pentru orizontul larg ; acolo şi-a oţelit forţele şi s-a deprins să lupte cu greutăţile. Mărturiseşte într-un articol :... „Se leagă strîns de copilărie, de tinereţe, ca şi de anii mei de mai tîrziu minunata pădure a satului"... „Aici mi s-au conturat... ţelurile muncii profesionale şi căile de urmat întru atingerea lor...")*

După ce absolvă şcoala primară din sat, se înscrie în 1914 la Liceul „Andrei Şaguna" din Braşov, unde termină primele cinci clase. Ultimele trei le urmează la Liceul „Radu Negru" din Făgăraş, unde îşi trece şi bacalaureatul.

Într-un cerc de foşti colaboratori, profesorul ne-a istorisit, printre altele, cum s-a trezit şi dezvoltat în el interesul pentru exerciţiile fizice.

Ca elev în clasa a VI-a la Liceul „Radu Negru" din Făgăraş (anul şcolar 1919—1920) a avut ca profesor de educaţie fizică pe fratele său Ermil. Numărul redus al orelor de educaţie fizică îndemnase pe profesorul de atunci să alcătuiască, pentru elevii săi, „programe de exerciţii pentru acasă", aşa le numea el. Datorită stăruinţei sale, aceste mişcări au prins şi se practicau, în acea vreme, de un număr mare de elevi. Un mănunchi de mişcări corespunzătoare alcătuise şi pentru colegii săi profesori. Dintre cei care le practicau în mod regulat făceau parte şi directorul

*) Din articolul „Natura prietena noastră", publicată în revista „Sport", Nr. 1, (300), 1971

Liceului dr. Ştefan Damian, devenit un însufleţit sprijinitor al educaţiei fizice.

Toamna şi în lunile de iarnă cei doi fraţi executau mişcările împreună, în fiecare dimineaţă, în curtea locuinţei. Le completau cu cîteva aplicaţii de creanga unui copac şi cu cîteva mişcări în cameră pe duşumea. După aceea, porneau într-o alergare moderată de aproximativ 10—12 minute. Ocoleau cetatea oraşului şi se reîntorceau, în acelaşi tempo, spre locuinţa din strada Vasile Alecsandri.

De cum începea să se desprimăvăreze, se sculau mai de dimineaţă şi porneau împreună în parcul din marginea oraşului („Moara de hîrtie"). Acolo mai luau parte şi alţi profesori la exerciţiile lor. Îşi mai aminteau de profesorul Dumitru Purice, care preda istoria şi geografia şi de mai tînărul profesor de limba română Pandrea.

„Ceea ce făceam eu în acea vreme — ne spunea profesorul — era mai mult decît o gimnastică de înviorare ; era o adevărată pregătire fizică generală. În curgerea anilor am fost încercat în cîteva rînduri de neplăcute accidente. Aceste exerciţii zilnice, cu modificări şi adaptări impuse de legile imperioase ale vîrstei şi ale stării fizice în care mă aflam, m-au ajutat să-mi recapăt de fiecare dată forţele, încrederea şi optimismul".

În toamna anului 1922 se înscrie la Facultatea de litere şi filozofie din Bucureşti, cu toate că simţea o altă chemare decît aceea pentru care l-au constrîns împrejurările. După cîteva săptămîni ia cunoştinţă de înfiinţarea Institutului Naţional de Educaţie Fizică. Îşi retrage actele şi se înscrie la noua instituţie. Din acel moment se dedică trup şi suflet educaţiei fizice, luptînd fără încetare pentru cauza ei.

Ca student se remarcă şi profesorii îl apreciază. I se încredinţează de timpuriu sarcini în afara programului obişnuit de muncă, dovedind spirit de iniţiativă şi de răspundere. Enumăr cîteva dintre aceste activităţi din perioada studenţiei : în vara anului 1924 colaborează ca instructor la cursul de educaţie fizică pentru învăţători şi maeştri de gimnastică organizat la Braşov ; în 1925 participă la propaganda întreprinsă de O.N.E.F. în cartierul Obor, conducînd programe demonstrative în faţa directorilor de şcoli primare în acest sector al Capitalei ; în vara aceluiaşi an predă educaţia fizică la cursul de învăţători şi subrevizori de control, organizat de Ministerul Învăţămîntului la Deva ; în 1926 ţine un curs informativ de educaţie fizică pentru institutorii din sectorul Galben.

Încă din anii studenţiei începe să publice articole în „Buletinul educaţiei fizice", organul ONEF : „Educaţia fizică bazată pe fiziologia musculară" (recenzie), „Despre educaţia fizică" (expunere la cursul de vară ţinut la Deva), „Dragostea de natură", „Jocul şi munca la copii", „Programe de gimnastică în clasă şi aer liber pentru copiii din clasele primare I—IV" etc. Din numeroasele materiale apărute sub semnătura sa, nu puţine au fost cele publicate în perioada studenţiei.

În 1926 termină institutul cu „Magna cum laudae" şi este numit în postul de asistent la catedra de gimnastică şi sporturi, profesor fiind Virgil Bădulescu, pe atunci rector al institutului. În afară de munca la catedră îşi continuă colaborarea la „Buletinul educaţiei fizice", al cărui redactor şi devine pentru un timp. Urmăreşte cu interes orice problemă

care privește educația fizică și cu sănătatea tineretului. Spicuim cîteva din relatările sale asupra copiilor din școlile noastre : „S-au remarcat numeroase vicii de atitudine... Au fost descoperiți elevi într-o proastă stare igienică...". Există școli în care „copiii nu sînt cruțați de atacurile tuberculozei și, spre marea durere a dascălilor și părinților..., care se dovedesc neputincioși în fața acestei situații, se înregistrează victime numeroase".+) Alarmantă era starea multor tineri săteni ajunși în preajma perioadei serviciului militar. „Tinerii dintr-un cătun, prezenți la recrutare, au impresionat comisia medicală prin starea lor mizerabilă ; trei pătrimi au fost scutiți pentru totdeauna... cîțiva amînați... și abia doi au dat garanția c-ar putea satisface condițiile serviciului militar".++)

Duce o luptă susținută pentru introducerea educației fizice în învățămîntul primar, a unei educații fizice în slujba sănătății, a dezvoltării normale a fragedelor vlăstare.

În primul an de activitate, ca asistent ia atitudine împotriva „Revistei teologice" din Sibiu în care se publicaseră rînduri jignitoare la adresa gimnasticii, ca urmare a proiectului de reformă a învățămîntului, care prevedea mărirea numărului de ore de educație fizică, o dată cu reducerea celor de religie :..." dintre toți, cei mai îngrijorați de noua îndrumare ce caută să se dea școlii noastre s-au găsit tocmai preoții... Mai dăinuiesc oare și astăzi la noi prejudecățile întunecate ale evului mediu, cînd slăbiciunea fizică era căutată ca un mijloc mai mult pentru înălțarea sufletească ?... Este cel puțin deplasat ca în zilele noastre să te încumeți a păși cu atîta desconsiderare față de educația fizică, a cărei necesitate o simte școala, poporul, toți conducătorii acestui neam".++)

Educația fizică a tineretului din țara noastră depindea de o serie de factori printre care cel al bazelor sportive era unul dintre cei mai importanți. Condițiile nu erau ușoare, nici pentru instituția care pregătea profesorii de specialitate. Tînărul asistent așterne rînduri curajoase la adresa ministerului sănătății din acea vreme : „A mări numărul spitalelor fără a îndepărta cauzele care pricinuiesc un număr atît de mare de oameni bolnavi... nu rezolvă decît în parte problema sănătății poporului... În țara noastră avem un institut de educație fizică care... are *și scopul să contribuie la rezolvarea acestei probleme... Nu cunoaștem părerea d-lui ministru al sănătății despre această școală. Știm doar atît că pînă astăzi nu a cercetat-o... și că din bugetul acestui minister nu i se afectează nimic".+)*

După trei ani de funcționare ca asistent, i se acordă un concediu de studii în Țările de Nord. Cu acest prilej urmărește, îndeosebi, problema educației fizice în Suedia, unde, de peste un secol, exista un institut de educație fizică și preocupări susținute și încununate de succes pentru sănătatea și dezvoltarea fizică a tineretului. Pe lîngă munca la Institutul central din Stockholm și la cel din Lund, vizitează numeroase școli și asociații sportive ; ia cunoștință de diferite metode de lucru. Cîteva luni își continuă munca la institutul din Copenhaga, la Școala superioară de educație fizică din Ollerup și la Institutul din Silkeborg.

+) Din articolul „Ministerul sănătății și Institutul Național de Educație Fizică", publicat în Buletinul educației fizice, nr. 2, 1927

++) Din articolul „Două mentalități", publicat în Buletinul educației fizice, nr. 10, 1927

Reîntors în țară, publică lucrări de orientare și alcătuiește manuale utile predării educației fizice în învățământul primar și secundar. Menționăm dintre acestea : „Probleme de educație fizică", „Sisteme și metode de educație fizică", „Programe de gimnastică pentru învățământul secundar", „Gimnastica pentru copii" (în colaborare cu Ermil Roșală), „Mișcare și muzică pentru copii" (în colaborare cu Ermil Roșală), „Tehnica atletismului școlar", „Gimnastica" (în colaborare cu Gh. Ghișoiu și N. Băiașu) ș.a.

În 1934 este avansat în postul de șef de lucrări, iar în 1938, șef de secție (conferențiar).

În 1935 ia ființă sub îndrumarea sa „Societatea de gimnastică a studenților Institutului superior de educație fizică", cunoscută mai ales sub denumirea de „echipa model", cu care organizează, pînă în 1949, numeroase demonstrații în Capitală și provincie. Amintesc de asemenea, demonstrația în cadrul Congresului internațional de educație fizică de la Berlin, organizată cu ocazia Olimpiadei din 1936 și cea de la Stockholm din 1939, cu prilejul împlinirii a 100 de ani de la moartea lui P.H. Ling.

Orele de antrenament ale acestei echipe au sporit conținutul și au însuflețit anii studenției noastre. Din trecerea prin institut, ele au rămas amintirea cea mai vie și mai scumpă inimii noastre.

În 1942 este numit prin decret profesor universitar.

După 23 August 1944, pășește alături de ideile înaintate, rămînînd același luptător din primele rînduri pentru cauza educației fizice.

În anul 1946 este delegat ca reprezentant al ANEF-ului în Comitetul Central al O.S.P.-ului. Într-un interviu acordat ziarului „Sportul popular" din 2 mai 1946, profesorul Roșală declara : „În cursul timpului atitudinea noastră nu a fost înțeleasă de toată lumea... Astăzi, avem destule argumente să credem că timpul ne-a dat dreptate... OSP are... o situație generală favorabilă răspîndirii sportului în marile mase, o lege din cele mai avantajoase, fonduri. Prin urmare mijloace materiale și mai presus de toate înțelegerea, aș putea spune totală, a guvernului pentru problema sportivă". În același an primul ministru al țării dr. Petru Groza vizitează ANEF-ul însoțit de ministrul învățământului Ștefan Voitec și asistă la o demonstrație a studenților. La plecare, dr. Petru Groza își exprimă satisfacția pentru felul cum au lucrat studenții și se adresează prof. Roșală cu următoarele cuvinte : „D-le profesor aș dori să fiu elevul D-voastră. Am văzut cum au lucrat băieții și mi-a plăcut foarte mult".

Tot în 1946 se organizează la ANEF primul concurs de instructori sindicali. Citățm din cuvîntul de deschidere al profesorului, publicat în ziarul „Sportul popular" din 19 aprilie 1946 : „Noi vă primim la acest curs cu toată dragostea și înțelegerea... ; exercițiul fizic este un bun din care trebuie să se împărtășească întreaga masă a poporului. Mișcarea în folosul sănătății trupești și sufletești este necesară zilnic pentru toată lumea, precum ne este de trebuință în fiecare zi : hrana, munca, repaosul".

În 1948, după reorganizarea catedrelor, este numit șef al catedrei de gimnastică, post în care rămîne pînă la pensionare. În această perioadă este antrenat, pe lîngă activitatea didactică, în diferite acțiuni cu

caracter obștesc. Se achită de toate însărcinările cu recunoscuta sa competență și conștiinciozitate. Colaborează la pregătirile unor mari demonstrații sportive de masă dintre care se reliefează în mod deosebit cea dată în cinstea zilei de 23 August 1949 și cea desfășurată cu ocazia deschiderii Festivalului Mondial al Tineretului în 1953, pe stadionul 23 August din Capitală.

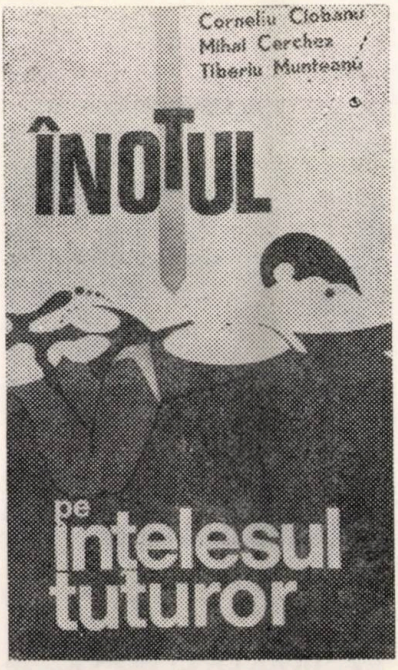
Pensionarea nu a însemnat retragerea pentru profesorul Roșală. Prin scrisul său, el se află permanent în mijlocul nostru. De sub condeiul său continuă și azi să iasă la lumină pagini folositoare tuturor celor care au contingență cu problemele educației fizice și ale sportului. Ultima sa lucrare : „Din însemnările unui profesor" constituie un îndreptar permanent pentru cei care activează în domeniul specialității noastre.

În conștiința promoțiilor pe care le-a pregătit, el rămîne un exemplu mereu viu și stimulator, model de ținută fizică și morală, pildă de artă pedagogică și dăruire. Prin întreaga sa viață și activitate, profesorul Virgil Roșală cinstește profesiunea noastră.

Întîmpină cei 70 de ani cu aceeași ținută pe care i-o cunoaștem și cu sufletul tînăr, bucurîndu-se de împlinirile pe care educația fizică și sportul din țara noastră le-au marcat în ultimii ani.

Cu ocazia împlinirii celui de al șaptelea deceniu de viață, foștii săi studenți și toți cei ce-l cunosc urează din toată inima ilustrului și iubitului dascăl viață îndelungată și multă sănătate.

Fișier bibliografic



ÎNOTUL PE ÎNȚELESUL TUTUROR

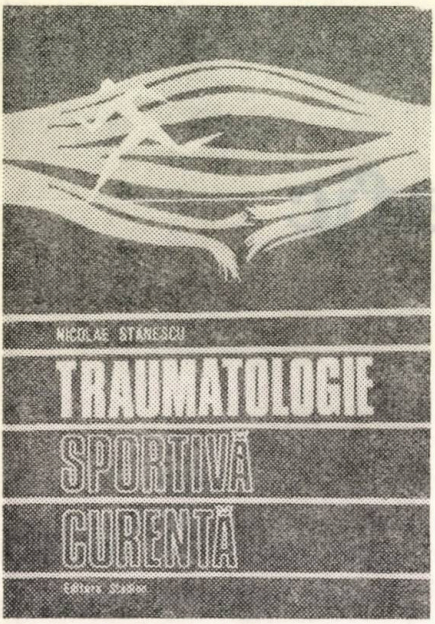
Cornel Ciobanu, Tiberiu Munteanu, Mihai Cerchez

În Editura Stadion a apărut lucrarea „Înotul pe înțelesul tuturor". Într-o prezentare grafică atrăgătoare și o execuție tipografică de calitate, cartea este accesibilă tuturor. Toți cei ce doresc să învețe înotul se pot folosi de acest îndrumar care le stă la dispoziție cu un bogat număr de schițe edificatoare.

Autorii au elaborat această lucrare în dorința „de a o face utilă tuturor categoriilor de cititori, au folosit în afara vocabularului de strictă specialitate și a termenilor tehnici uzuali, pasaje și noțiuni accesibile oricărei persoane interesate în practicarea înotului".

Se poate cumpăra de la librării, se poate consulta la orice bibliotecă de specialitate.

Educație fizică și sport, nr. 2, 1973, pag. 71



TRAUMATOLOGIE SPORTIVĂ CURENTĂ

Nicolae Stănescu

„După multiplele contribuții ale unor autori în definirea sferei și conținutului traumatologiei sportive, prezenta lucrare a doctorului Nicolae Stănescu se înscrie printre reușitele specialității.

Ea beneficiază de o largă adresabilitate, poate fi utilă atît sportivilor, principalii beneficiari, cît și medicilor sportivi, antrenorilor, profesorilor și, în general, tuturor celor implicați în activitatea de educație fizică și sport.

Ea reușește să definească o patologie care sancționează imediat sau în timp, o practică irațională a unei ramuri de sport. În aceasta constă, considerăm noi, unul din marile merite ale lucrării.

În capitolul despre afecțiunile hiperfuncționale ale aparatului locomotor, leziuni la identificarea și tratamentul cărora autorul a contribuit din plin, arată și dorește că acestea sînt un test al efortului irațional, al suprasolicitărilor nefiziologice.

Întreaga lucrare este rodul bogatei experiențe a autorului, acumulată de-a lungul anilor, precum și rezultatul unei documentări valoroase și la zi. Aceste calități ne îndreptățesc să afirmăm că lucrarea va fi de un real folos tuturor celor cărora se adresează“ (Vasile Iliescu).

Cartea se găsește de vînzare în librării, se poate consulta la bibliotecile de specialitate.

SIGURANȚA EXECUȚIEI ÎN GIMNASTICĂ

V.B. Korenberg

În traducerea lui Leonid Mircea, a apărut lucrarea intitulată „Siguranța execuției în gimnastică“ a lui V. B. Korenberg.

După mărturisirea autorului, cartea a fost scrisă pentru a atrage atenția asupra problemei siguranței în sport. Nu se poate stimula interesul față de acest aspect al activității sportive, fără a-l prezenta detaliat.

Cartea se adresează gimnaștilor, antrenorilor de gimnastică, sportivilor și tehnicienilor care se preocupă de cibernetica și psihologia aplicate la sport.

Lucrarea a apărut în Editura Stadion, în anul 1972. Se găsește de vînzare în librării. Se poate consulta la bibliotecile de specialitate.

40

INHALT

D. LĂNCRĂJAN : Beiträge, das Bereich der auf dem Lande betriebenen Sportarten betreffend 2

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

I. GRINȚESCU : Strobofotographisches Gerät für das Studium der Bewegungstechnik in der Leibeserziehung und im Sport 12

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

I. MATEI : Die Vorbereitung der Bobfahrer für die nächsten Olympischen Spiele 19

LEIBESERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

M. AVRAM, R. DUDA : Eine Methode um die tatsächliche Dichte in der Turnstunde festzustellen 30

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

I. TUDUSCIUC, C. ATANASIU : Ansporn zur täglichen Morgengymnastik 36

SPORTMEDIZIN

A. SZÖGY, G. CHEREBEȚIU : Die maximale acrobe Kapazität bei Hochleistungssportlerinnen 41

GESCHICHTLICHES

T. CORNEȘANU, I. CEBUC : Das erste rumänische Buch über die Hygiene der Leibesübungen — „Die Kunst lange und glücklich zu leben" 46

MERIDIANE

O. BĂNĂȚAN : Aktuelle Probleme, den Platz und die Situation der Leibeserziehung und des Sports im Hochschulwesen in aller Welt anbetreffend 51

NOTEN — MITTEILUNGEN — KOMMENTARE

N. VIERU: Gymnastik — Männer — bei den Olympischen Spielen in München 60

PORTRÄT

P. DUNGACIU : Virgil Roșală . . . 66

BIBLIOGRAPHISCHES VERZEICHNIS

СОДЕРЖАНИЕ

Д. ЛАНКРАЖАН: Соображения относительно распространения видов спорта в сельской среде . . 2

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

И. ГРИНЦЕСКУ: Стробофотографический прибор для изучения тех ники движений в упражнениях пофизическому воспитанию и спорту 12

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — — ТРЕНИРОВКА

И. МАТЕЙ: Подготовка бобслеистов к следующей олимпиаде . . 19

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

М. АВРАМ, Р. ДУДА: Метод для определения действительной нагрузки на уроке физического воспитания 30

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЪЕ

И. ТУДУСЧУК, К. АТАНАСИУ: Призыв к занятию ежедневной гимнастикой 36

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

А. СЕГИ, Г. КЕРЕБЕЦИУ: Максимальная аэробная сила у спортсменок высшего разряда . . . 41

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Т. КОРНЕШАНУ, И. ЧЕБУК: Первая румынская книга по гигиене физических упражнений — — „Искусство жить долго и счастливо" 46

МЕРИДИАНЫ

О. БАНАЦАН Актуальные вопросы относительно места и положения университетского физического воспитания и спорта на мировом плане 51

ЗАПИСИ — СООБЩЕНИЯ — КОММЕНТАРИИ

Н. ВИЕРУ: Спортивная гимнастика среди мужчин на Олимпийских играх в Мюнхене 60

ПОРТРЕТ

П. ДУНГАЧУ: Вирджил Рошалэ . 66

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

I. P. Informația — c. 2501

2364

Lei 4

SZEMLE

educație fizică și sport

3 1973

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXVI Nr. 3, martie, 1973

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

CUPRINS

* * *: Hotărîrea Plenarei Comitetului Central al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului 2

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

T. ARDELEAN, C. NEGULESCU: Evoluția vitezei de deplasare și a forței dinamice a membrelor inferioare la elevii claselor V—VIII (I) 9

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

I. MATEI: Selecția copiilor în schiul alpin —— indici și metode obiective de control 17

L. BAROGA: Metode de educare a forței 26

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

DOINA FEURDEAN, MONICA CONSTANTINESCU, NEGUȚA DĂIAN, M. AVRAM: Lecția de educație fizică și realizarea atitudinii corecte a corpului 34

M. SCHMITZ, ROZALIA MOȚIU, M. BELBA: Contribuția lecției de educație fizică la selecția și pregătirea copiilor și juniorilor în atletism 40

MEDICINĂ SPORTIVĂ

V. IGNAT, V. ILIESCU: Morbiditatea echipei naționale de hochei pe gheață în sezonul 1971—1972 46

OPINII — CONSULTAȚII

A. NICU: Fenomenul sportiv și rolul său educativ 52

NOTE — ȘTIRI — COMENTARII

TEODORA PREDESCU: A XIII-a ediție a campionatului european de baschet feminin 56

I. DRĂGAN: Zece ani de activitate a Centrului de medicină sportivă 63

PORTRET

VL. MORARU: Iordanka Blagoeva . 66

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

REDACTOR ȘEF: MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE:

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ALEXANDRU FORȚU, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, NICOLAE MĂRĂȘESCU, GHEORGHE MITRA, FLORIN MORARU, MARIN PETRESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION ȘICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE.

Redacția: Str. Episcopiei nr. 9, București. Căsuța poștală nr. 34. Telefon 13.74.77. Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin ROMPRESFILATELIA — București, calea Griviței 64—66 P.O.B. 2001. Telex 225. București—România

HOTĂRÎREA
Plenarei Comitetului Central al P. C. R. cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului

Partidul și statul nostru acordă educației fizice și sportului un rol tot mai important în formarea multilaterală a omului societății socialiste. Educația fizică și sportul, activități de interes național, reprezintă o parte componentă a procesului de educare comunistă a tineretului, a maselor largi de oameni ai muncii.

Sub conducerea organelor și organizațiilor de partid, în anii construcției socialiste, odată cu dezvoltarea economiei, științei și culturii, cu ridicarea continuă a bunăstării poporului, s-au obținut progrese și în domeniul educației fizice și sportului. A crescut numărul cetățenilor care practică exercițiile fizice, sportul și tursimul. Într-o serie de ramuri sportive s-au obținut rezultate valoroase în competițiile internaționale.

Cu toate acestea, rezultatele nu sînt pe măsura cerințelor societății noastre, a posibilităților și condițiilor de care dispune mișcarea sportivă. Îndeplinirea programului de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate presupune ca educația fizică și sportul, integrîndu-se organic în ansamblul muncii educative, să contribuie mai activ la formarea tinerei generații, la menținerea și întărirea sănătății, la asigurarea unor forme variate și atractive de recreare a maselor, la creșterea capacității lor de muncă.

Pentru continua îmbunătățire a întregii activități de educație fizică și sport, Plenara Comitetului Central al Partidului Comunist Român hotărăște :

I. ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI DE MASĂ

1. În ansamblul mișcării sportive, cea mai largă formă de participare a întregului tineret, a populației la practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului trebuie să o reprezinte sportul de masă, mijloc de bază pentru fortificarea organismului și dezvoltarea capacității fizice a tuturor cetățenilor patriei.

2. Activitatea de educație fizică și sportul de masă vor fi orientate cu prioritate spre folosirea formelor simple, accesibile, desfășurate în aer liber. O deosebită atenție se va acorda activităților sportive și turistice care se pot practica în mod organizat sau independent și au influență favorabilă asupra stării fizice și sănătății, extinderii atletismului, gimnasticii, excursiilor înotului, mersului pe bicicletă, schi, patinaj, precum și altor ramuri sportive.

3. Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport răspunde de realizarea unitară a sarcinilor stabilite în domeniul educației fizice și sportului de masă.

Uniunea Generală a Sindicatelor, Uniunea Tineretului Comunist, Ministerul Educației și Învățământului, Organizația Pionierilor și celelalte organizații de stat și obștești cu atribuții în mișcarea sportivă răspund de organizarea și desfășurarea educației fizice și a sportului de masă în domeniile lor de activitate, asigurînd ca întregul tineret, masele oamenilor muncii să practice sistematic exercițiile fizice și sportul.

4. Sindicatele, organizațiile de tineret și asociațiile sportive din întreprinderi și instituții vor extinde formele de practicare a exercițiilor fizice, organizarea de activități sportive, turistice și întreceri pentru cucerirea titlului de fruntaș pe unitate în diferite ramuri sportive, care să cuprindă masa largă a salariaților, baza activităților constituind-o atelierul, secția, sectorul.

5. În mediul rural, organizațiile U.T.C., cu sprijinul conducerilor unităților agricole și consiliilor populare, vor extinde și permanentiza pe sate, comune, grupe de comune, concursuri, întreceri care să desemneze pe cel mai bun sportiv la diferite ramuri și probe, festivaluri, serbări și duminici cultural-sportive.

6. Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, împreună cu organizațiile de stat și obștești cu atribuții în domeniul sportului vor organiza complexul polisportiv denumit „Sport și sănătate", precum și o competiție de masă cu caracter republican pentru pionieri, elevi, studenți, militari, tineri muncitori și țărani, care va începe cu unitățile de bază. Această competiție se va desfășura pe etape comunale, orășenești, județene, interjudețene și se va încheia la fiecare doi ani cu finale pe țară.

7. Consiliile populare, împreună cu consiliile pentru educație fizică și sport și cu concursul asociațiilor de locatari, se vor preocupa de organizarea unor activități sportive variate în cartiere și

zonele de agrement ale localităților, extinzîndu-se centrele pentru servirea sportivă a populației.

8. Ministerul Apărării Naționale și Ministerul de Interne vor îmbunătăți și diversifica formele și mijloacele destinate pregătirii fizice a militarilor, prin extinderea activităților sportive tehnico-aplicative.

9. Comitetul Central al Uniunii Tineretului Comunist, împreună cu Ministerul Apărării Naționale, Ministerul Educației și Învățămîntului, Consiliul Național al Organizației Pionierilor, Ministerul Sănătății și Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport vor asigura creșterea ponderii exercițiilor fizice și sporturilor tehnico-aplicative în cadrul pregătirii tineretului pentru apărarea patriei.

II. ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE, AL SPORTULUI ȘCOLAR ȘI UNIVERSITAR

1. Școala, care cuprinde majoritatea tineretului, constituie factorul principal în procesul de formare și pregătire a unui tineret sănătos, apt să îndeplinească în cele mai bune condiții îndatoririle ce revin cetățenilor patriei noastre. Conducerile școlilor și institutelor de învățămînt superior, cadrele didactice vor lua măsuri pentru ca școala să-și îndeplinească în întregime rolul ce-l are în sistemul educației fizice și sportului, situînd pe prim plan promovarea gimnasticii, atletismului, turismului și înotului.

O atenție deosebită se va acorda îmbunătățirii calității și eficienței procesului de învățămînt în cadrul orelor de educație fizică din școlile de toate gradele. În acest scop, programele de educație fizică vor fi orientate în așa fel încît să asigure un conținut adecvat pregătirii temeinice a elevilor și studenților ; cea mai mare parte a activităților se va desfășura în aer liber. Planul de învățămînt pentru unitățile preșcolare va cuprinde, zilnic, jocuri și exerciții fizice adecvate vîrstei copiilor.

2. Ministerul Educației și Învățămîntului și Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport vor stabili norme de pregătire fizică pe categorii de vîrstă a elevilor ; aprecierea gradului de pregătire fizică și sportivă a elevilor se va face în funcție de îndeplinirea acestor norme. În învățămîntul superior se vor stabili probe de apreciere anuală a pregătirii fizice a studenților. Criteriul principal de măsură a muncii cadrelor didactice de specialitate vor fi rezultatele obținute de către elevi și studenți în îndeplinirea normelor și probelor.

3. Pe baza programelor unice de activități sportive de masă, organizațiile U.T.C., de pionieri, asociațiile studenților, cu sprijinul direct al conducerilor școlilor, institutelor și al cadrelor didactice, vor organiza cu regularitate, în afara orelor de învățămînt și la sfîrșit de săptămînă, în taberele școlare și studențești, campionate și competiții interne pe clase, școli, ani de studii, facultăți, crosuri

de masă, marșuri, excursii și drumeții, turism, precum și alte activități sportive cu o largă sferă de cuprindere.

4. Începînd cu anul școlar 1973—1974, Ministerul Educației și Învățămîntului va lua măsuri de pregătire prin unitățile sportive școlare a elementelor cu calități deosebite pentru diferite ramuri sportive, la nivelul cerințelor sportului de performanță.

5. Institutul pentru Educație Fizică și Sport, facultățile de educație fizică vor selecționa tineri talentați, cu reale aptitudini pentru a deveni sportivi de performanță, vor asigura pregătirea lor diferențiată, în strînsă legătură cu cerințele predării și practicării educației fizice și sportului. În acest scop vor fi îmbunătățite planurile, programele, procesul de învățămînt în vederea pregătirii absolvenților atît pentru activitatea didactică, cît și pentru cea sportivă.

III. ÎN DOMENIUL SPORTULUI DE PERFORMANȚĂ

1. Alături de dezvoltarea educației fizice în rîndul oamenilor muncii, un loc important trebuie să-l dețină sportul de performanță, în vederea afirmării pe o scară tot mai largă a talentelor, îmbunătățirii continue a rezultatelor și reprezentării cu demnitate a sportului românesc în competițiile internaționale.

2. Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport va elabora norme de activitate și clasificare sportivă obligatorii pentru sportivii de mare performanță, pornind de la nivelul cerințelor mondiale. Activitatea cadrelor tehnice, cluburilor, unităților sportive din învățămînt și federațiilor va fi apreciată după felul în care sportivii vor îndeplini aceste norme. În același timp vor fi luate măsuri pentru îmbunătățirea sistemului și nivelului competițiilor republicane, stabilindu-se parametri cît mai apropiați de cei realizați la competițiile internaționale.

3. Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport va întocmi pentru fiecare ramură de sport un plan de dezvoltare, pînă în 1980, care va cuprinde măsurile și sarcinile federațiilor, organizațiilor și instituțiilor cu atribuții în mișcarea sportivă, ale județelor, cluburilor și unităților sportive din învățămînt.

4. Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, organizațiile și instituțiile cu atribuții în domeniul sportului, federațiile și cluburile sportive își vor concentra principala atenție în vederea dezvoltării ramurilor sportive care au posibilități și perspective reale de afirmare, cu o pondere însemnată în programul Jocurilor Olimpice, al campionatelor mondiale și europene : atletism, lupte, caiac-canoe, canotaj, gimnastică, box, tir, scrimă, înot, haltere, judo. De asemenea, vor fi luate măsuri pentru afirmarea pe plan internațional a echipelor românești la jocurile sportive — handbal, fotbal, volei, tenis de cîmp, polo, baschet, tenis de masă, rugbi, popice, șah, precum și a sporturilor de iarnă — schi, biatlon, bob, patinaj, hochei.

Pînă la data de 30 aprilie a.c. se va elabora un program special de pregătire a sportivilor pentru Jocurile Olimpice din 1976, concentrîndu-se eforturile spre acele sporturi și probe unde există perspectiva unei participări de prestigiu.

5. Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, în colaborare cu Uniunea Generală a Sindicatelor, Ministerul Educației și Învățămîntului, Ministerul Apărării Naționale, Ministerul de Interne și Uniunea Centrală a Cooperativelor Meșteșugărești, vor lua măsuri pentru asigurarea unor cluburi puternice, în scopul desfășurării procesului de instruire la nivelul cerințelor internaționale. La principalele discipline se vor constitui cluburi pe ramură de sport.

6. Se va institui un sistem organizat de selecție a valorilor sportive de pe întreg cuprinsul țării ; cluburile, județele, organizațiile și instituțiile cu atribuții în domeniul sportului vor asigura tinerilor cu aptitudini deosebite condiții de pregătire și de afirmare în sportul de mare performanță.

7. Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, Ministerul Educației și Învățămîntului și Ministerul Sănătății vor lua măsuri în vederea îmbunătățirii activității de cercetare științifică în domeniul educației fizice și sportului, sporind contribuția institutelor de cercetări și de învățămînt la perfecționarea procesului de pregătire a sportivilor, în concordanță cu cele mai bune rezultate obținute pe plan internațional, pentru progresul continuu și rapid al mișcării sportive din patria noastră.

8. Ministerul Sănătății, împreună cu Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport vor lua măsuri pentru îmbunătățirea asistenței medico-sportive și creșterea contribuției medicinii sportive la pregătirea sportivilor de performanță.

9. Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, federațiile, cluburile și ceilalți factori cu responsabilități în domeniul sportului vor întreprinde măsuri care să asigure în rîndurile sportivilor o disciplină fermă și o ordine exemplară, ca o condiție de bază pentru dezvoltarea ascendentă a întregii mișcări sportive. În toate unitățile sportive se va întrona un climat sănătos, combativ față de orice manifestare care contravine eticii socialiste, normelor de conduită cetățenească și ale vieții sportive, dezvoltîndu-se o opinie puternică, combativă împotriva manifestărilor de vedetism și a tendințelor de căpătuială, care să conducă la formarea unor sportivi cu o înaltă ținută morală și cetățenească.

IV. CU PRIVIRE LA UTILIZAREA JUDICIOASĂ ȘI DEZVOLTAREA BAZEI MATERIALE A ACTIVITĂȚII SPORTIVE

1. Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport și organele cu atribuții în domeniul sportului vor asigura folosirea intensă a tuturor bazelor sportive și accesul organizat al întregului tineret la terenurile și sălile de sport. Elevii și studenții vor avea accesul

gratuit pe baze sportive pentru desfășurarea procesului de învățământ și practicarea unor discipline sportive.

2. Din fondurile alocate de stat și de organizațiile obștești se vor realiza construcțiile sportive prevăzute în actualul cincinal și în perspectivă, luîndu-se măsuri pentru executarea lor în termenele stabilite, cu soluții simple și economicoase și cu posibilități multiple de folosire.

3. Comitetele executive ale consiliilor populare, sindicatele, organizațiile de tineret și cele sportive vor intensifica acțiunea de amenajare a bazelor sportive simple, a zonelor de agrement, a spațiilor de joacă și sport pentru copii și tineret. În proiectele de sistematizare a localităților, consiliile populare vor prevedea amenajări sportive și zone de agrement.

4. Organele centrale și unitățile economice producătoare de material sportiv vor îmbunătăți calitatea materialelor, echipamentului și instalațiilor pentru sport, turism și agrement și vor diversifica și spori producția acestora, îndeosebi a articolelor sportive de tip popular.

V. CU PRIVIRE LA PERFECȚIONAREA ORGANIZĂRII ȘI CONDUCERII ACTIVITĂȚII SPORTIVE

1. Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, organ central cu autoritate deplină în toate domeniile activității sportive, răspunde de înfăptuirea unitară a politicii partidului și statului privind educația fizică și sportul. Consiliul Național va stabili obiectivele și sarcinile majore ale activității de educație fizică și sport, obligatorii pentru toate organizațiile și instituțiile cu atribuții în mișcarea sportivă.

2. Pentru a-și exercita în mai bune condiții rolul de organ de decizie, control și îndrumare unitară, Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport va avea în componența sa miniștri și președinți ai organizațiilor centrale cu atribuții în domeniul sportului, alte cadre cu munci de răspundere, specialiști, reprezentanți ai organizațiilor sportive, sportivi fruntași și cadre cu experiență în activitatea practică. De asemenea, va fi îmbunătățită componența consiliilor locale pentru educație fizică și sport.

3. Se va acorda o deosebită atenție selecționării și utilizării în toate organismele sportive a cadrelor care dovedesc dragoste și pasiune pentru această activitate, animate de o înaltă principialitate partinică și un dezvoltat simț al responsabilității ; se va extinde munca obștească în mișcarea sportivă, sporindu-se contribuția întregului activ la rezolvarea problemelor educației fizice și sportului.

4. Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport își va îmbunătăți radical stilul și metodele de muncă, manifestînd mobilitate și receptivitate față de noile tendințe și fenomene din mișcarea sportivă, va promova consecvent în activitatea sa principiul condu-

cerii colective și va întări legăturile cu unitățile sportive, cu masele largi de oameni ai muncii care practică exercițiile fizice și sportul.

5. Cluburile, asociațiile și unitățile de medicină sportivă vor fi subordonate atît ministerelor, organizațiilor centrale, cît și Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport.

6. Se va organiza în acest an Conferința pe țară a mișcării sportive, care, pe baza prezentei hotărîri, va elabora și aproba programul de dezvoltare pînă în anul 1980 a mișcării sportive din România.

VI. CU PRIVIRE LA CONDUCEREA DE CĂTRE ORGANELE ȘI ORGANIZAȚIILE DE PARTID A MIȘCĂRII SPORTIVE

1. Îndeplinirea sarcinilor importante ce stau în fața mișcării sportive impune să se manifeste, mai activ, rolul organelor și organizațiilor de partid în conducerea și îndrumarea întregii activități de educație fizică și sport — componentă de seamă a muncii de educare socialistă a maselor.

2. Organele și organizațiile de partid au obligația să sprijine conducerile organizațiilor sportive, cluburile și asociațiile sportive, organizațiile de stat și obștești pentru a-și îndeplini întocmai atribuțiile și sarcinile ce le revin, să exercite un control permanent asupra mișcării sportive, în vederea ridicării acesteia la nivelul înaltelor exigențe ale societății noastre.

3. Organele și organizațiile de partid trebuie să asigure ca în conducerea organizațiilor sportive să fie alese cadre bine pregătite din punct de vedere politic și profesional ; acestea vor raporta periodic despre munca desfășurată pentru dezvoltarea educației fizice și sportului.

4. În spiritul programului de educație socialistă a maselor, organele și organizațiile de partid vor acorda o atenție deosebită muncii ideologice în rîndul sportivilor și cadrelor tehnice, pregătirii lor politice, formării și dezvoltării conștiinței socialiste, a calităților morale înaintate, întăririi sentimentului de înaltă responsabilitate față de reprezentarea cu cinste a țării noastre în confruntările sportive internaționale.

5. În cursul anului 1973, comitetele județene de partid vor analiza activitatea sportivă și vor stabili măsuri care să asigure dezvoltarea sportului de masă în toate localitățile, în întreprinderi, instituții și unitățile de învățămînt și creșterea aportului acestuia la promovarea de noi talente în sportul de performanță.

6. Presa centrală și locală, radioul și televiziunea vor desfășura o largă acțiune de stimulare a populației în vederea practicării sistematice a exercițiilor fizice și sportului, acordînd o mai mare atenție abordării problemelor educației fizice, sportului de masă și de performanță, generalizării experienței pozitive, muncii de edu-

cație în rîndul sportivilor, creării unei atmosfere de combativitate față de orice tendințe negative din mișcarea sportivă.

★

Plenara Comitetului Central al P.C.R. își exprimă convingerea că, sub conducerea organelor și organizațiilor de partid, mișcarea sportivă se va afirma tot mai puternic, sporindu-și contribuția la dezvoltarea armonioasă a tinerei generații, a întregului nostru popor.

27 februarie, 1973.

TEORIE STUDII CERCETĂRI

EVOLUŢIA VITEZEI DE DEPLASARE ŞI A FORŢEI DINAMICE A MEMBRELOR INFERIOARE LA ELEVII CLASELOR V—VIII

(I)

Conf. TIBERIU ARDELEAN
Asist. univ. CORNELIU NEGULESCU
I.E.F.S.

Orientarea corectă a activităţii de educaţie fizică şi sport în şcoală reclamă cunoaşterea potenţialului biomotric, la diferite vîrste, al populaţiei şcolare. Un aspect fundamental al potenţialului biomotric este nivelul dezvoltării calităţilor motrice — viteza, forţa, rezistenţa — ca şi dinamica lor, la diferite vîrste, pe parcursul unei anumite perioade.

Pe linia educării calităţilor motrice, procesul pedagogic în educaţie fizică trebuie să fie orientat spre (6):

— educarea la copii a calităţilor motrice a căror formare se constată mai limpede la anumite perioade de vîrstă;

— combaterea întîrzierilor vremelnice, la diferite vîrste, constatate în dezvoltarea calităţilor motrice;

— corectarea abaterilor ivite în mersul normal al dezvoltării anumitor calităţi motrice.

În acest scop trebuie studiată capacitatea de efort motric a copiilor la diferite vîrste. Pe această linie se impun două întrebări (5):

1) Cum se dezvoltă parametrii capacităţii motrice în raport cu vîrsta?

2) Există vreo deosebire între fete şi băieţi?

Educaţie fizică şi sport, nr. 3, 1973, pag. 9

Din literatura de specialitate rezultă cinci factori principali ai capacității de efort motric, care să servească drept bază de explicație a problemelor puse în discuție (5): forța statică, forța dinamică, viteza, coordonarea neuromusculară și rezistența.

Cercetările efectuate în ultimii ani, în țară (1,2,3,5,9) și altele, prin datele și concluziile pe care le conțin, ne oferă o viziune de ansamblu asupra potențialului biomotric al elevilor din clasele V—VIII, respectiv al copiilor de la 11—12 ani, la 14—15 ani. Putem considera că etapa de constatare este practic încheiată. Prin prezenta lucrare încercăm să pășim în etapa care trebuie să aibă drept scop principal studiul amănunțit al evoluției potențialului biomotric pentru surprinderea întîrzierilor sau a abaterilor ivite, urmărind ca finalitate optimizarea procesului educației fizice școlare. în aceeași ordine de idei, interesează și intercondiționarea dintre diferiții factori ai capacității de efort motric.

Noi ne-am propus să urmărim evoluția capacității motrice la elevii claselor V—VIII, pe baza a doi dintre factorii enumerați: viteza și forța dinamică. În studiul nostru încercăm să avansăm puțin, în măsura în care datele pe care le deținem ne permit, în intimitatea fenomenului, abordînd evoluția vitezei de deplasare și a forței dinamice a membrelor inferioare, în limitele unor parametri statici, cu intenția surprinderii unor tendințe, a unor permanențe pe acest plan. Cazuistica numeroasă de care dispunem ar permite aceasta.

Din literatura de specialitate consultată, cu privire la evoluția calităților motrice la copii, în general, și evoluția vitezei și a forței în special am reținut cîteva aspecte și considerații.

Astfel, neuniformitatea dezvoltării organismului la copil se reflectă și în neuniformitatea dezvoltării calităților motrice (9). În decursul dezvoltării lor, calitățile motrice sînt influențate de condițiile de viață (locuință, alimentație, regim de viață), munca fizică, lupta pentru existență (autoservire, ajutorul celor vîrstnici...), lecțiile zilnice de exerciții fizice (8). În decursul anilor de școală, calitățile motrice progresează însă cu încetiniri sau cu dezvoltări mai intense (5,8). Combinația forței și vitezei este diferită în funcție de vîrstă (4).

După unele cercetări efectuate la noi, la clasele V—VIII, respectiv de la 11—12 ani la 14—15 ani, viteza de deplasare este în continuă creștere la băieți, pe cînd la fete viteza crește numai pînă în clasa a VII-a, după care în clasa a VIII-a (14—15 ani) suferă o ușoară scădere. La ambele aspecte, băieții sînt mai buni ca fetele (10). După alte cercetări (8) (!), capacitatea de viteză a fetelor de 11—12 ani este mai mare ca la băieții de aceeași vîrstă (!!).

Cea mai mare creștere a forței se înregistrează atît la băieți, cît și la fete, la 13—14 ani. Este vorba de creșterea forței pe 1 kg greutate corporală (5,9). La vîrsta școlară medie (clasele V—VIII), ritmul de dezvoltare a vitezei crește simțitor. Acest fenomen se manifestă clar la fetele de 12 ani și la băieții de 13 ani (8).

Începînd cu perioada maturizării sexuale, dinamica creșterii forței musculare la fete rămîne tot mai mult în urmă față de dezvoltarea forței musculare la bă-

ieţi (5,8). La sfîrşitul perioadei maturizării sexuale, organismul băieţilor şi fetelor este mult mai greu adaptabil la eforturile de forţă decît la cele de viteză (8) (!!).

Aceste date, care se pot completa, nu pot înlocui studiile originale ce trebuie efectuate pe copiii de la noi din ţară, care să reflecte particularităţile evoluţiei calităţilor motrice în funcţie de condiţiile concrete în care aceştia îşi desfăşoară activitatea.

MATERIAL ŞI METODĂ

La baza lucrării stau datele şi indicatorii statistici utilizaţi în lucrarea colectivă a facultăţii, care a cuprins un eşantion de 13 340 de cazuri (2). Eşantionul cuprinde elevi din mediul rural, elevi din mediul urban, din şcoli cu condiţii şi şcoli fără condiţii de lucru, reprezentînd trei categorii distincte în lucrarea noastră, ceea ce corespunde cu nevoile practice ale educaţiei fizice şcolare. Pe clase, în total pe cele trei categorii, eşantionul nostru cuprinde în medie, 1718 băieţi şi 1621 de fete.

Pentru nevoile prezentului studiu am folosit valorile medii de la probele de viteză şi săritura în lungime de pe loc. La proba de viteză, mediile aritmetice obţinute pe distanţe diferite, în funcţie de clasă, au fost transformate în sec/m pentru a fi comparabile între clase şi sexe.

Evoluţia vitezei de deplasare şi a forţei dinamice s-a urmărit prin:

a) valoarea absolută a diferenţei dintre mediile aritmetice de la o clasă la alta.

Pentru ca să reflecte just creşterile sau scăderile în raport cu valorile mediilor aritmetice, diferenţele dintre mediile aritmetice au fost transformate în proporţii, fiind astfel comparabile între probe, clase, sexe şi medii geografice;

b) evoluţia limitei inferioare (X min), a limitei superioare (X max) şi a amplitudinii (X max — X min) în valoare absolută, a distribuţiilor valorilor performanţionale individuale pe probe, clase, sexe şi medii;

c) analiza dinamicii coeficientului de variabilitate Pearson şi a morfologiei curbelor de frecvenţă.

Gradul de legătură între viteza de deplasare şi forţa membrelor inferioare s-a determinat printr-o corelaţie de rang între cele două probe, separat pe sexe, în baza ordonării claselor, indiferent de mediu, în funcţie de valoarea mediei aritmetice şi a proporţiei.

REZULTATE ŞI DISCUŢII

Rezultatele sînt prezentate în tabelele şi graficele anexe.

Din analiza valorilor absolute ale diferenţelor dintre mediile aritmetice s-au putut evidenţia următoarele aspecte, cu caracter ceva mai general:

La băieţi, la toate categoriile (urban — şcoli cu şi fără condiţii şi rural), viteza de deplasare creşte de la o clasă la alta. În schimb, la fete dinamica vitezei de deplasare nu este identică la cele trei categorii. O creştere continuă, de la o clasă la alta, se constată numai în cazul elevelor provenite de la şcolile din mediul rural. În cazul elevelor provenite de la şcoli cu condiţii de lucru din mediul urban, viteza de deplasare creşte pînă la clasa a VII-a, apoi este staţionară. Situaţia se prezintă la fel şi în cazul elevelor provenite de la şcoli fără condiţii de lucru din mediul urban, cu deosebirea că la clasa a VII-a, viteza de deplasare este sub nivelul clasei a VII-a (tabelul 1).

DIFERENȚELE ÎN VALOARE ABSOLUTĂ ÎNTRE MEDIILE ARITMETICE

Tabelul 1

		CLASA A V-A			CLASA A VI-A						CLASA A VII-A						CLASA A VIII-A					
		U_1	U_2	R	U_1		U_2		R		U_1		U_2		R		U_1		U_2		R	
		m	m	m	m	d	m	d	m	d	m	d	m	d	m	d	m	d	m	d	m	d
Viteza	B	0,179	0,184	0,186	0,173	+ 6	0,173	+11	0,174	+12	0,162	+11	0,161	+12	0,170	+ 4	0,154	+ 8	0,158	+ 3	0,165	+ 5
	F	0,190	0,193	0,196	0,184	+ 6	0,181	+12	0,185	+11	0,174	+10	0,173	+ 9	0,181	+ 4	0,174	0	0,179	- 6	0,178	+ 3
Forța	B	156,4	160,2	150,0	168,1	+11,7	163,9	+3,7	156,3	+6,3	180,0	+11,9	180,6	+16,7	166,6	+10,3	189,6	+9,6	186,2	+5,6	173,5	+6,9
	F	145,8	145,8	132,7	155,1	+9,3	150,0	+4,2	140,5	+7,8	158,9	+3,8	154,9	+4,9	146,9	+6,4	163,2	+4,3	159,7	+4,8	150,6	+3,7

DIFERENȚELE DINTRE MEDIILE ARITMETICE EXPRIMATE ÎN PROPORȚII

Tabelul 2

PROBA	SEX	DE LA CL. V-VI			DE LA CL. VI-VII			DE LA CL. VII-VIII			TOTAL		
		U_1	U_2	R	U_1	U_2	R	U_1	U_2	R	U_1	U_2	R
Viteza	B	0,033	0,059	0,064	0,064	0,069	0,023	0,049	0,019	0,029	0,146	0,147	0,116
	F	0,031	0,062	0,056	0,054	0,049	0,021	0,000	0,034	0,016	0,085	0,145	0,093
Forța	B	0,074	0,023	0,042	0,070	0,101	0,065	0,053	0,031	0,041	0,197	0,155	0,148
	F	0,063	0,023	0,058	0,024	0,033	0,045	0,027	0,031	0,016	0,114	0,087	0,119

CLASA CEA MAI DINAMICĂ – CALITATEA FIZICĂ ȘI SEXUL CEL MAI DINAMIC

CLASA		A VI-A	A VII-A	A VIII-A	TOTAL
Viteza	B	0,156	0,156	0,097	0,409
	F	0,149	0,124	0,050	0,323
Forța	B	0,139	0,236	0,125	0,500
	F	0,144	0,102	0,083	0,329
TOTAL		0,588	0,618	0,355	

Forţa membrelor inferioare prezintă o creştere continuă de la o clasă la alta, pentru toate categoriile şi ambele sexe (tabelul 1).

Diferenţele dintre mediile aritmetice exprimate în proporţii oferă posibilitatea efectuării unei analize mai cuprinzătoare. Astfel, se constată că, la aceeaşi clasă, proporţia cu care creşte viteza de deplasare sau forţa dinamică a membrelor inferioare nu este egală la cele trei categorii de şcoli şi că există o diferenţiere, uneori destul de evidentă (tabelul 2).

Dinamica proporţiilor pe clase, sexe şi mediu geografic este prezentată în tabelul 3. La băieţi, viteza de deplasare a crescut cel mai mult în mediul urban la elevii din clasa a VII-a (13—14 ani), iar în mediul rural, la cei din clasa a VI-a (12—13 ani). La ambele categorii de şcoli din mediul urban proporţia creşte de la clasa a VI-a la clasa a VII-a, apoi scade la clasa a VIII-a, cu menţiunea că această scădere este mult mai mare la elevii proveniţi de la şcolile fără condiţii de lucru. În cazul elevilor din mediul rural, proporţia scade simţitor de la clasa a VI-a la clasa a VII-a şi creşte puţin la clasa a VIII-a.

La fete, viteza de deplasare a crescut cel mai mult în mediul urban, şcoli cu condiţii de lucru, la clasa a VII-a (13—14 ani), şcoli fără condiţii de lucru şi şcoli din mediul rural, la clasa a VI-a (12—13 ani). Cu excepţia elevelor provenite de la şcolile urbane cu condiţii de lucru, se remarcă scăderea proporţiei cu care creşte viteza de deplasare, de la clasa a VI-a la clasa a VIII-a. Această scădere este mai accentuată la şcolile rurale. La şcolile urbane cu condiţii de lucru, proporţia creşte de la clasa a VI-a la clasa a VII-a, apoi este staţionară.

Un tablou asemănător ne oferă şi evoluţia proporţiilor în cazul forţei dinamice a membrelor inferioare, în sensul că şi aici diferenţierea pe categorii de şcoli este evidentă. La băieţi, forţa dinamică a membrelor inferioare a crescut cel mai mult în mediul urban, şcoli cu condiţii de lucru, la clasa a VI-a (12—13 ani), şcoli fără condiţii de lucru şi şcoli din mediul rural, la clasa a VII-a (13—14 ani). La elevii proveniţi din şcoli urbane cu condiţii de lucru, proporţia cu care creşte forţa membrelor inferioare prezintă o scădere progresivă dar relativ redusă, de la clasa a VI-a la clasa a VIII-a. La elevii proveniţi din şcoli urbane fără condiţii de lucru şi şcoli rurale, proporţia creşte de la clasa a VI-a la clasa a VII-a şi scade la clasa a VIII-a. Diferenţe mari oferă şcolile urbane fără condiţii de lucru.

La fete, forţa dinamică a membrelor inferioare a crescut cel mai mult în mediul urban, şcoli cu condiţii de lucru şi mediul rural, la clasa a VI-a (12—13 ani), mediul urban şcoli fără condiţii de lucru la clasa a VII-a (13—14 ani). În cazul şcolilor urbane cu condiţii de lucru, proporţia scade mult la clasa a VII-a faţă de clasa a VI-a şi creşte puţin la clasa a VIII-a, faţă de clasa a VII-a. O situaţie inversă, adică creştere la clasa a VII-a şi scădere la clasa a VIII-a, găsim la şcolile urbane fără condiţii de lucru iar la şcolile rurale, proporţia scade de la clasa a VI-a la clasa a VIII-a cu diferenţă mai mare la clasa a VIII-a faţă de clasa a VII-a.

Situaţia descrisă mai sus se poate urmări uşor pe tabelul 3, unde se evidenţiază şi clasele —

„DINAMICA PROPORȚIILOR" PE MEDIU GEOGRAFIC, CLASE ȘI SEXE

Tabelul 3

VITEZA

Băieți	V-VI	VI-VII	VII-VIII	I	II	III
U_1	0,033 →	0,064 →	0,049	VI-VII	VII-VIII	V-VI
U_2	0,059 →	0,069 →	0,019	VI-VII	V-VI	VII-VIII
R	0,064 →	0,023 →	0,029	V-VI	VII-VIII	VI-VII
	R	U_2	U_1			

Fete						
U_1	0,031 →	0,054 →	0,000	VI-VII	V-VI	–
U_2	0,062 →	0,049 →	0,034	V-VI	VI-VII	VII-VIII
R	0,056 →	0,021 →	0,016	V-VI	VI-VII	VII-VIII
	U_2	U_1	R			

FORȚA

Băieți						
U_1	0,079 →	0,070 →	0,053	V-VI	VI-VII	VII-VIII
U_2	0,023 →	0,101 →	0,031	VI-VII	VII-VIII	V-VI
R	0,042 →	0,065 →	0,041	VI-VII	V-VI	VII-VIII
	U_1	U_2	R			

Fete						
U_1	0,063 →	0,024 →	0,027	V-VI	VII-VIII	VI-VII
U_2	0,023 →	0,033 →	0,031	VI-VII	VII-VIII	V-VI
R	0,058 →	0,045 →	0,025	V-VI	VI-VII	VII-VIII
	U_1	R	U_2			

LEGENDĂ: U_1 = Urban – școli cu condiții de lucru
U_2 = Urban – școli fără condiții de lucru
R = Rural

respectiv categoriile de vîrstă — care au realizat cele mai mari creşteri.

Rezultă că nu putem vorbi, în general, despre dezvoltarea vitezei şi a forţei membrelor inferioare la copii de 11—15 ani şi că, în special dinamica acestor calităţi se prezintă diferenţiat, în funcţie de condiţiile de activitate. Aspectele evidenţiate în literatura consultată nu pot fi generalizate, nu pot constitui puncte de referinţă pentru activitatea noastră.

Pe baza celor de mai sus, putem desprinde unele aspecte cu caracter general. Astfel, în cazul băieţilor, viteza de deplasare a crescut de la clasa a V-a la clasa a VIII-a cu cea mai mare proporţie la elevii proveniţi din şcolile urbane din ambele categorii şi în măsură mai mică la cei din mediul rural. La fete, ordinea pe baza proporţiei cu care a crescut viteza de deplasare în intervalul de la clasa a V-a la clasa a VIII-a este următoarea : urban — şcoli fără condiţii de lucru, rural şi apoi urban — şcoli cu condiţii de lucru.

Forţa dinamică a membrelor inferioare, prin prisma proporţiilor, oferă următoarea ordine. La băieţi : urban şcoli cu condiţii de lucru, urban şcoli fără condiţii de lucru, iar pe ultimul loc, şcolile rurale. La fete : locul întîi este ocupat de şcolile rurale, urmate de şcolile urbane cu condiţii de lucru iar pe ultimul loc şcolile urbane fără condiţii de lucru.

Într-o viziune şi mai generală, se poate aprecia clasa a VII-a, ceea ce corespunde vîrstei de 13—14 ani, ca fiind clasa cea mai dinamică la băieţi, iar clasa a VI-a, respectiv 12—13 ani, la fete. Clasa a VIII-a, respectiv 14—15 ani, este cea mai puţin dinamică la ambele probe şi la ambele sexe.

În general, băieţii sînt mai dinamici decît fetele, în sensul că proporţia cu care creşte viteza de deplasare şi forţa dinamică a membrelor inferioare, în intervalul de la clasa a V-a la clasa a VIII-a, este mult mai mare la băieţi. Calitatea fizică mai dinamică este forţa membrelor inferioare, care a crescut mai mult decît viteza de deplasare, mai ales în rîndul băieţilor, ceea ce nu confirmă faptul că în perioada maturizării sexuale organismul băieţilor şi fetelor ar fi mai greu adaptabil la eforturile de forţă decît la cele de viteză (8).

T. ARDELEAN, C. NEGULESCU : Evolution de la vitesse de déplacement et de la force dynamique des membres inférieurs chez les élèves des classes V—VIII

Pour une orientation correcte de l'activité d'éducation physique et sportive à l'école, il est nécéssaire une connaissance systématique du processus biomoteur.

A ce but, le processus pédagogique en éducation physique doit être orientée vers :

— l'éducation, chez les enfants, de certaines qualités motrices dont la formation est constatée plus clairement aux différentes périodes d'âge ;

— la lutte contre les retardements temporaires, aux âges différents, constatés au développement des qualités motrices ;

— la correction des déviations parues dans le cours normal du développement de certaines qualités motrices.

L'ouvrage est basé sur les données et les indicateurs statistiques, qui comprennent un échantillon de 13.340 cas.

L'échantillon est formé par des élèves du milieu rural, des élèves du milieu urbain, des écoles sans conditions et des écoles avec des conditions de travail, représentant trois catégories distinctes, qui correspondent aux exigences pratiques de l'éducation physique scolaire.

L'expérience aboutit aux conclusions intéressantes pour ceux qui veulent connaitre cet aspect.

T. ARDELEAN, C. NEGULESCU : Evolution of Displacement Speed and Dynamic Force of the Legs of Schoolchildren in the V—VIII-th Forms

The command of the biomotive process is a vital necessity for the correct orientation of the physical education activities.

The pedagogical process in the physical education is oriented towards :

— the instruction of the motive qualities which are more readily acquired at various ages ;

— the fight against temporary delays in the development of motive qualities at various ages ;

— the correction of deviations from a normal development of the motive properties.

Underlying these considerations are statistical data and indicators on 13,340 reference persons.

The reference group included schoolchildren from both urban and rural environments, from schools with and without facilities, representatives of three distinct groups in keeping with the practical needs of school physical education.

Most interesting conclusions are reached.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

TEHNICĂ
METODICĂ
ANTRENAMENT

Prof. ION MATEI
Liceul Sinaia

SELECŢIA COPIILOR ÎN SCHIUL ALPIN— INDICI ŞI METODE OBIECTIVE DE CONTROL*)

Selecţia în schiul alpin de performanţă este o acţiune de mare răspundere (trebuie avut în vedere timpul îndelungat de formare a viitorului performer, gradul de periclitate specific schiului etc.), pe care antrenorul o întreprinde în anii copilăriei şi junioratului. Cu cît mai de timpuriu vom avea mulţi copii a căror înzestrare naturală corespunde cerinţelor efortului probelor alpine, cu atît mai mari vor fi şansele ca investiţia de energie, inteligenţă şi mijloace materiale să fie mai eficientă.

Foarte frecvente sînt cazurile cînd selecţia se face pe baze subiective, singura premisă fiind impresia generală asupra felului cum schiază la liber copiii. În schi, ca şi în natație, copiii minune apar de timpuriu. Adeseori întîlnim pe pîrtii copii a căror evoluţie ne uimeşte. Ei pot fi împărţiţi în două categorii : unii care schiază cu dezinvoltură pe pante uşoare, reproducînd fidel stilul unui fost campion, al părintelui sau instructorului său ; alţii, care se descurcă uimitor pe pante accidentate, zăpezi diferite, posedînd o mare capacitate de adaptare la situaţiile neprevăzute care apar. Aceştia din urmă prezintă garanţia unui viitor schior de elită. Din păcate, atenţia este de cele mai multe ori îndreptată către prima categorie, ignorîndu-se faptul că „eleganţa" în schi plăteşte un scump tribut eficacităţii.

Şi în schi, ca şi în natație sau patinaj, iniţierea se face de timpuriu. Uneori, primele alunecări pe schiuri se confundă cu primii paşi. Un copil de munte, la vîrsta de 8 ani, schiază de cel puţin 4 ani. Jean Claude Killy, triplu campion olimpic la Grenoble, lua startul într-o competiţie de copii la vîrsta de 4 ani şi jumătate, iar la 8 ani sărea 20 m la trambulină.

Există un folos anume, în viitorul de schior al unui copil pentru a-l aşeza pe schiuri de la vîrsta de 6, 4 sau chiar 2 ani ! După părerea reputaţilor specialişti francezi G. Joubert şi J. Vaurnet, nu ! Ei susţin că vîrsta de 8 ani ar fi cea mai potrivită pentru a începe şi, pînă la 11, 12 sau chiar 13 ani (dacă copilul are o dezvoltare normală) are tot timpul, schiind în mod curent şi acumulînd kilometri de denivelări, să-şi formeze cu uşurinţă automatisme de echilibru care îi vor face servicii toată viaţa. La 17 ani el se prezintă la cea mai importantă competiţie rezervată juniorilor de pe aceleaşi poziţii cu copilul care a învăţat să schieze o dată cu mersul. Ba mai mult, intrînd în competiţii numai la 15—16 ani (după o

*) Lucrare prezentată în cadrul Sesiunii de comunicări ştiinţifice de la Cluj, 22—23 iunie, 1972.

suficientă practică anterioară), poate pretinde să obțină la 19—20 de ani rezultate echivalente celor ale colegilor săi care au început să strălucească cu mulți ani în urmă. Acest lucru este și mai evident la fete.

Specialiștii amintiți mai sus aduc în sprijinul concepției lor argumentul entuziasmului concurentului care se naște în mare parte din progresele pe care le înregistrează, din etapele pe care le depășește ; un progres lent, pauze prelungite, nu pot avea decît o influență nefastă asupra formării lui. Cu atît mai mult cu cît vîrsta adolescenței este vîrsta alegerii „totul sau nimic". Schiul de competiție devenit rutină a ultimilor 5—6 ani poate fi părăsit, în timp ce, dimpotrivă, descoperit recent, el poate deveni un pol de interes excepțional. Punctul lor de referință este campionul mondial Patrik Russel și experiența G.U.C.

Și totuși, pentru a realiza o pregătire la nivelul exigențelor actuale, în majoritatea țărilor avansate în schi, inițierea timpurie a copiilor este asigurată în școli special create. Faimoasele „classes des neiges" vorbesc de la sine. Dealtfel și la noi școlile sportive și clasele cu program-schi au aceeași menire.

Este interesant de semnalat că din 100 de schiori și 100 de înotători (fete și băieți) la Olimpiadă, a fost exclus să fi găsit măcar unul fără o practică de 12—15 ani. Or, dacă știm că, spre exemplu, la Grenoble vîrsta medie a medaliaților a fost de 22 de ani și 8 luni, ne imaginăm că succesele lor nu au fost fondate pe știința unui antrenor vrăjitor, ci pe o solidă acumulare. Ceea ce demonstrează că un mare campion, fie el și de 16 ani, apare după o activitate îndelungată, finisată puțin cîte puțin, cu răbdare și perseverență, iar specializarea timpurie este o condiție pentru marea performanță.

Fără a contesta punctul de vedere al specialiștilor mai sus citați, ținînd seamă de condițiile practicării schiului la noi și experiența proprie îndelungată în activitatea cu copiii, considerăm că este necesară instruirea acestora de la o vîrstă cît mai fragedă și lărgirea bazei de selecție.

Intrarea copiilor pe pîrtia de schi și mai apoi pe cea de concurs presupune îndeplinirea anumitor cerințe legate de starea de sănătate, de nivelul calităților fizice și psihologice, de aplicația pentru schi, de bagajul de deprinderi tehnico-tactice etc. Așa dar, selecția trebuie făcută pe baze obiective și înțeleasă ca o acțiune complexă de durată. Ea presupune în primul rînd cunoașterea temeinică a particularităților morfologice, funcționale și psihice ale copilului în toate fazele dezvoltării sale.

ETAPELE SELECȚIEI

a. Prima acțiune o constituie cuprinderea unui număr cît mai mare de copii în practicarea schiului. Ea începe de la vîrsta de 4—5 ani și se întreprinde pe lîngă grădinițele de copii (experimentul efectuat la Brașov cu grădinița de copii din Schei este elocvent), pe lîngă centrele de inițiere existente în localitățile mai importante cu profil montan, de către asociații sportive, școli. De acești copii se vor ocupa instructori calificați, învățători, profesori, activitatea desfășurîndu-se sub formă de joc. Acțiunea poate fi întreprinsă și direct de către acei părinți care știu să schieze. O metodă foarte interesantă și eficace pentru alegerea unui număr mare de copii în practicarea schiului este cea inițiată de F. Kotler din Kitzbuhel — Austria, sub denumirea „Disneyland-ul schiului" (pe un teren ușor denivelat este instalat un traseu presărat cu figurine de zăpadă și carton din lumea fermecată a lui Walt Disney, pe care copiii îl parcurg deprinzîndu-se singuri să schieze).

b. La vîrsta de 6—7 ani are loc preselecția. Vîrsta corespunde clasei I a primului ciclu de învățămînt. Criteriile sînt : stabilirea stării de sănătate, dezvoltarea fizică corespunzătoare vîrstei, îndemînarea generală și specifică. Copiii vor fi cuprinși în grupe de maximum 20—25 de elevi și vor lucra sub supravegherea unui instructor sau a profesorului de educație fizică, respectiv de trei ori pe săptămînă, în rest schiind și singuri.

c. La vîrsta de 10—11 ani are loc prima selecție (corespunzătoare clasei a V-a din ciclul II de învățămînt). Se presupune că pînă la această dată copiii au parcurs elementele tehnicii de bază (pot coborî, frîna, ocoli, opri), procedee simple. Acum se trec anumite probe de control și se îndeplinesc cerințele corespunzătoare etapei. Grupele de lucru sînt constituite din maximum 5 elevi, urmînd un program supravegheat, de minimum 6 ore săptămînal.

d. La vîrsta de 14—15 ani are loc a doua selecție, (corespunzătoare clasei a IX-a, anul I licee industriale, școli profesionale sau tehnice) urmînd să se rețină cele mai dotate elemente pentru performanță. Probele și normele de control sînt mult mai complexe, avînd o orientare

multilaterală. Elevii vor urma un program de pregătire specializată. Grupele de lucru nu vor depăși 15 elevi.

e. **La 17 ani se face o regrupare a tuturor elementelor de o valoare deosebită** cu care se va lucra strict individualizat. Testările au o pondere specifică crescută.

— **viteza de reacție și execuție rapidă** a mișcărilor ;

— **forța în condiții statice și dinamice** de echilibru ;

— **rezistența în condiții de forță și viteză** specifice probelor de slalom și coborîre.

Tabelul 1

Etapele selecției

Vîrsta	Perioada	Selecția
4	inițiere	
5		
6		preselecția
7		
8	antrenament de bază	
9		
10		selecția I
11		
12	antrenament de pregătire pentru performanță	
13		selecția a II-a
14		
15		
16	antrenament pentru înalta performanță	
17		
18		regruparea

Etapele selecțiilor de mai sus (tabelul 1) corespund celor trei perioade de pregătire a copiilor și juniorilor și anume :

1. perioada antrenamentului de bază ;
2. perioada antrenamentului de pregătire pentru performanță ;
3. perioada antrenamentului pentru înalta performanță.

Ca o variantă a selecției a II-a și a regrupării, există o selecție pentru constituirea loturilor republicane de juniori și tineret. Etapizarea de mai sus nu trebuie înțeleasă ca o schemă rigidă. Ea furnizează cadrul desfășurării unui proces de selecție corespunzător. Elementele dotate excepțional putînd oricînd devansa etapa respectivă și pregătite pe măsura talentului lor.

CALITĂȚILE SPECIFICE SCHIORULUI ALPIN

Fizice :

— **îndemînarea și coordonarea în execuția în viteză a virajelor, în menținerea echilibrului, în trecerea denivelărilor de teren, în rezolvarea rapidă a situațiilor complexe ;**

Psihice :

— **calități intelectuale : gîndirea rapidă, concentrarea atenției, memorie vizuală, discernămînt ;**

— **morale : curaj, spirit de sacrificiu, dîrzenie ;**

— **voință : hotărîre, stăpînire de sine ;**

— **calități din domeniul afectivității : rezistența la emoții negative, sentimentul datoriei și al responsabilității, încrederea în sine, echilibru afectiv ;**

— **calități în domeniul trăsăturilor personalității : trăsături de caracter pozitive, combativitatea.**

Cerințele selecției vor trebui axate, în principal, asupra sferei capacității motrice, capacității psihice și tipului constituțional (cum reiese din tabelul 2).

INDICI ȘI METODE OBIECTIVE DE CONTROL

Controlul medical și investigațiile psihofiziologice

Controlul medical și investigațiile psiho-fiziologice au rolul de a completa informațiile asupra posibilităților copilului,

iar în perioada de pregătire, asupra gradului de antrenament atins.

Examenul medico-sportiv inițial are caracter selectiv, stabilind profilul morfo-funcțional al copilului. În cadrul acestui examen, se fac următoarele observații : anamneza, examenul antropometric, examenul somatoscopic, clinic, funcțional etc. Datele vor fi cuprinse într-o fișă medico-sportivă.

Examenul medico-sportiv, periodic, urmărește comportarea indicilor morfo-funcționali stabiliți la examenul inițial. Se poate aprecia astfel, dacă efortul la care au fost supuși copiii a fost în concordanță cu capacitatea lor și influența asupra creșterii generale. Examenul periodic mai stabilește intrarea diferiților copii în grupe de individualizare care urmează programe speciale.

Capacitatea de însușire a deprinderilor motrice se observă pe o perioadă de timp mai îndelungată. Se va avea în vedere în principal capacitatea copilului de a-și însuși corect și repede mișcările, elementele de tehnică explicate și demonstrate, capacitatea de adaptare la teren, la zăpadă, bagajul de deprinderi însușit, modalitatea de aplicare a celor mai bune soluții tehnice față de situațiile ivite în timpul parcurgerii unor trasee marcate sau porțiuni de teren în coborîre etc. La îndemîna antrenorului stă observația și sistemul de notare de la 1 la 10, ca modalitate de apreciere a nivelului atins.

Tipul psihologic. Se va urmări selecționarea copiilor cu un tip de sistem nervos puternic, echilibrat. Întrucît la vîrstele mai fragede particularitățile psihologice individuale nu sînt conturate clar, se vor observa în special : combativitatea, curajul, capacitatea de atenție, memoria, rapiditatea gîndirii, precum și unele trăsături morale : conștiinciozitatea, puterea de muncă, comportamentul.

Interesantă ni se pare opinia antrenorului Honorè Bonnet fost director tehnic al echipei Franței în epoca ei de glorie : **„criteriile după care descoperim un tînăr viitor campion răspund în esență la ceea ce numim „Punch". Cu alte cuvinte, o forță psihică aliată calităților fizice, unei solide acuități vizuale și unei voințe tenace de a munci, unei mari ambiții ce poate fi chiar de domeniul orgoliului".**

Tabelul 2

Calitățile specifice schiorului alpin

Capacitatea motrică 50%	Capacitatea psihică 30%	Tipul somatic 20%
Îndemînarea 45%	Gîndirea rapidă 45%	Talia 40%
Viteză-forță 40%	Curajul 30%	Lungimea piciorului 35%
Rezistență — forță 15%	Echilibrul afectiv 25%	Talia/greutatea 25%

În sprijinul antrenorului stau observațiile pedagogice și unele testări simple ca : **examenul teoretic** (cultură generală și tehnica schiului) ; **verificarea atenției** — răspuns verbal la anumite semnale luminoase sau sonore (după ce în prealabil antrenorul a stabilit un cod de semnale : arătarea a 5 degete înseamnă figura de slalom „dublă", 4 degete — „H", 2 degete — „simplă" etc., elevii execută sărituri laterale pe ambele picioare, indicînd în același timp corespondentul semnalului arătat de antrenor) ; exerciții speciale cu diferite figuri geometrice ; bararea unor litere într-un text pe timp de 30 de secunde, parcurgerea unui traseu de slalom la prima vedere etc.

Memoria vizuală — capacitatea de redare în scris a unei pîrtii de concurs desenate și arătate în prealabil 3 minute (20—25 de porți) sau reconstituirea unor trasee de concurs după un studiu prealabil efectuat în timp nelimitat. În toate cazurile, antrenorul notează cu calificative de la 1 — 10 (fig. 1).

Sfera emoțională. Instrumentele de lucru uzuale rămîn observațiile antrenorului și relatările sportivului asupra propriilor stări. Se va urmări modul de reactivitate emoțională globală, comportamentul în condiții de stress, stabilitatea și re-

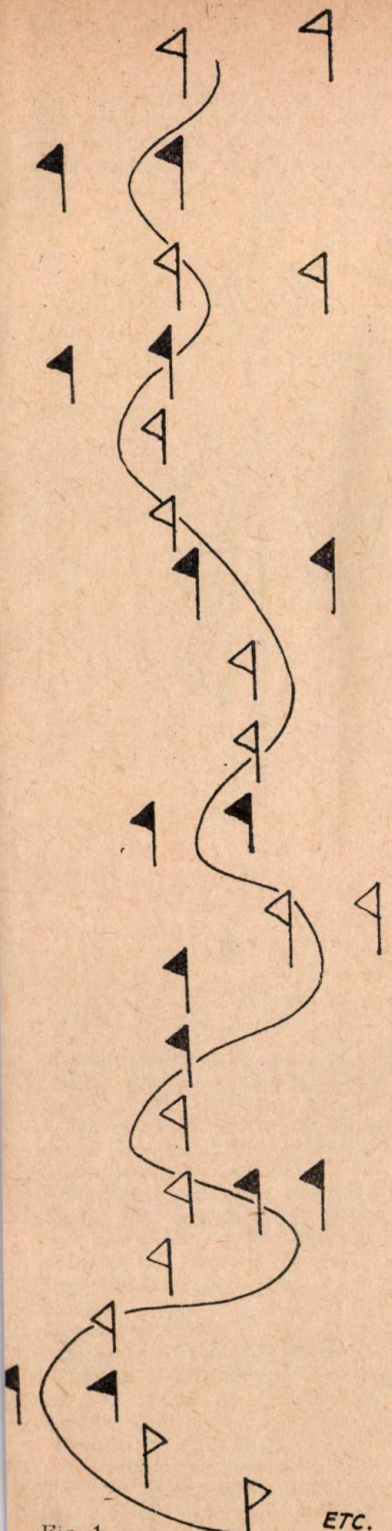


Fig. 1

Fig. 2

zistenţa afectivă, unele manifestări afectivo-caracteriale.

Materializarea rezultatelor tuturor observaţiilor şi testărilor se face sub forma profilelor psihologice şi caracterizărilor.

APRECIEREA CAPACITĂŢII MOTRICE

ÎNDEMÎNAREA

Aprecierea îndemînării trebuie să se facă în funcţie de modul în care se manifestă în schi şi viteză : percepţia spaţială, temporală, gradul de încordare, simţul terenului, zăpezii. Ea este legată nemijlocit de gîndire (concentrare-memorie), coordonare-ritm, viteză de reacţie-echilibru, precizie-suplеţe. Toţi aceşti factori vor fi luaţi în considerare, pentru fiecare existînd mijloace de investigare.

Îndemînare generală : o ştafetă combinată (acrobatică, ocolirea unor obstacole, sărituri etc).

Îndemînarea specifică : slalom pe teren plat (fanioanele dispuse în „fir de păr" la interval de 2,50 m) fig. 2 ; parcurgerea

pe uscat sau zăpadă a unui traseu de slalom sau de teren accidentat ; parcurgerea pe zăpadă, pe teren plat a unui teren cu obstacole constînd în : porțiuni pentru deplasare în pași de patinaj cu bastonări simultane, pași succesivi pentru ocolirea unor repere etc.

Coordonare : parcurgerea unui sistem de patrate numerotate ritmic, aritmic sau combinat, prin sărituri pe ambele picioare (fig. 3) ; slalom ritmic, aritmic, combinat 25—40 de porți teren accidentat — pe uscat și pe zăpadă ; parcurgerea în alunecare pe schiuri a unei porțiuni de teren plat prin împingere simultană sau pași de patinaj și împingere simultană.

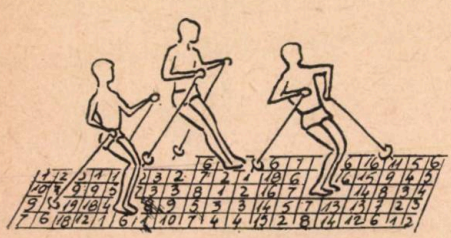


Fig. 3

Echilibru : menținerea contra timp pe o bîrnă mobilă (fig. 4), acrobație pe schi (alunecare pe un schi, viraj pe un schi, șerpuiri pe un schi, piruete, salturi, trecere peste denivelări de teren etc.). Se ia în considerare execuția, siguranța, notîndu-se cu calificative de la 1 la 10.

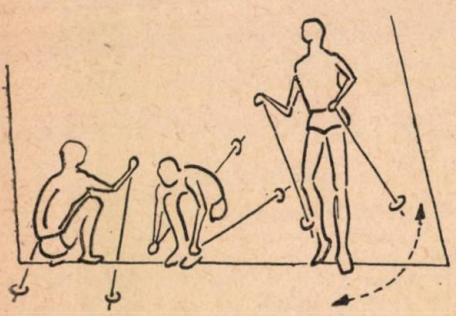


Fig. 4

Suplețe : măsurarea în grade a unghiului gambă — laba piciorului.

Ritm : sărituri ritmice peste o ștachetă înaltă de 10 cm. (fig. 5) ; probele indicate la coordonare.

VITEZA în schi se manifestă sub forma vitezei de reacție și execuție. Măsurarea acestora se face prin teste de laborator și prin cronometrări pe diferite distanțe de alergare sau în alunecare pe schiuri. Pe uscat : starturi voluntare și la

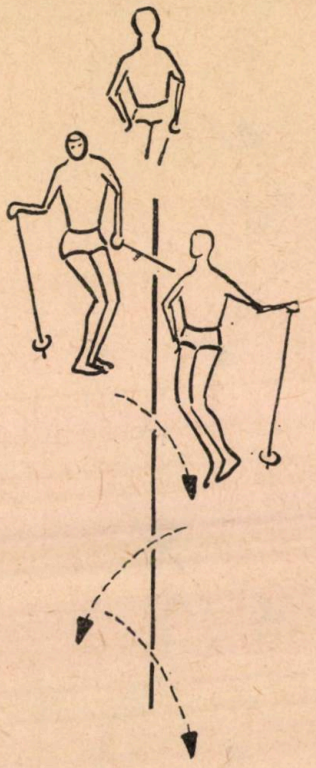


Fig. 5

semnal, joc de picioare, sărituri repetate sau alte exerciții specifice efectuate în unitate de timp (15 — 30"). Pe zăpadă : starturi, număr de viraje executate pe o anumită distanță, parcurgerea unor trasee scurte de slalom sau coborîre contratimp.

FORȚA. Formele sub care se manifestă sînt : statică și dinamică. De aceea, este bine ca forța să fie măsurată sub cele două aspecte, întrucît compararea datelor obținute oferă unele concluzii privind nivelul acesteia și unele aprecieri asupra altora (viteza, îndemînarea, rezistența). De asemenea, nu trebuie să se scape din vedere că în schi forța se manifestă în combinațiile forță-viteză, forță-rezistență. Mijloacele de investigare a forței sînt multiple. Important este să se verifice în primul rînd forța explozivă. Pentru copii, proba de detentă este cea mai indicată (înălțimea maximă obținută cu

Tabelul 3

PROBE DE CONTROL PE USCAT

Calitatea	Proba de control	Secția I		Secția a II-a	
		F	B	F	B
Viteza	alergare cu start din picioare	30 m	30 m	–	–
	alergare cu start de jos	–	–	30 m 60 m	30 m 60 m
Forța în brațe	flotări	–	–	x	x
Forța în picioare	lungime de pe loc	–	–	x	x
	genuflexiuni pe cîte un picior	–	–	x	x
Detenta	înălțimea maximă obținută cu brațul întins, prin trei sărituri succesive, pe amble picioare de pe loc	x	x	x	x
Îndemînarea generală	ștafetă combinată cu diferite acțiuni (distanță și numărul de acțiuni)	30 m 4 A	30 m 4 A	50 m 6 A	50 m 8 A
Îndemînarea specifică	slalom pe teren plat (fanioanele dispuse în „fir de păr" la interval de 2,30 m și numărul de porți)	30 m 8 P	30 m 8 P	50 m 10 P	50 m 10 P
Suplețea	măsurarea în grade a unghiului gambă-laba piciorului	x	x	x	x
Echilibrul	menținere pe o bîrnă mobilă contratimp (poziția aerodinamică, bastoane)	x	x	x	x
Ritmul	sărituri succesive peste o ștachetă (înălțimea 10 cm și numărul de execuții)	10"	15"	15"	20"
Coordonarea	slalom în pătrățele (repere asimetrice)	15 R	15 R	20 R	30 R
Rezistența generală	alergare pe teren plat sau variat, cu trecerea unor obstacole	–	–	200 m 6	300 m 10
Rezistența specifică	sărituri succesive peste o ștachetă (înălțimea 15 cm)	–	–	30"	60"
	menținerea pe o bîrnă mobilă contratimp (poziția aerodinamică) cu îngreuiere (vestă)	–	–	10 kg	15 kg
Concurs de slalom pe uscat (numărul de porți)		20 P	20 P	30 P	30 P

brațul întins prin trei sărituri succesive pe ambele picioare de pe loc), iar pentru celelalte categorii — săritura în lungime de pe loc sau genuflexiuni pe cîte un picior ; pe zăpadă, parcurgerea contratimp a unei distanțe pînă la 60 m teren plat, prin pași de patinaj și bastonare simultană ; pentru brațe, flotări sau tracțiuni.

REZISTENȚA trebuie apreciată în combinație cu viteza și forța. Menținerea poziției aerodinamice în coborîre necesită rezistența forței trenului inferior și a spatelui ; păstrarea unui ritm susținut, accelerarea continuă în slalom și slalom uriaș impune rezistența vitezei. Testările vizează numărul de execuții pe unitatea de timp (joc de picioare peste o ștachetă cu înălțimea de 10 cm, 30—60 sec.) ; timpul de menținere a poziției aerodinamice de coborîre în echilibru pe o bîrnă mobilă, avînd o încărcătură de 10 kg fetele și 15 băieții (vestă) ; timpul de parcurgere a unui traseu cu obstacole etc.

PROBE DE CONTROL PE ZĂPADĂ

Probele de control indicate în tabelul 3 sînt folosite atît pentru selecție, cît și în aprecierea stadiului de pregătire în diferitele etape ale activității.

SELECȚIA I

Verificarea calităților fizice din alunecare pe schiuri :

— forța de împingere a brațelor, în alunecare bastonată, 50 m plat ;

— pasul de patinaj, în bastonare simultană (teren plat — 60 m) ;

— parcurgerea cursei cu obstacole (teren plat 60 m — 4—5 obstacole).

Verificarea deprinderilor tehnice

Executarea unor elemente din tehnica de bază : oprirea prin bracaj sau plug, schimbarea direcției prin pași, ocoliri pe urmă largă sau plug. Urmărim execuția corectă, evoluția de ansamblu, capacitatea de adaptare la teren, orientarea.

Concurs. Echilibru în alunecare pe o pantă cu înclinație medie, ușor denivelată (3—400 m) ; parcurgerea unui traseu de dificultate medie, marcat cu 15—20 de porți, gen slalom uriaș.

SELECȚIA II

Verificarea calităților fizice din alunecare pe schiuri :

— startul urmat de pași de patinaj și bastonare simultană (teren ușor înclinat 50 m) ;

— parcurgerea unui traseu în lungime de 100—150 m (teren ușor înclinat, 6—8 porți orizontale ușor decalate), prin pași succesivi.

Verificarea deprinderilor tehnice

Execuția virajului tip slalom și slalom uriaș ; șerpuire frînată și accelerată ; trecerea denivelărilor de teren (presare, săritură, escamotare). Se urmărește execuția corectă a elementelor de tehnică, echilibrul, capacitatea de adaptare și reacție, combativitatea.

Concurs. Coborîre de gradul III — viteză medie 50—60 km/h, pîrtia în lungime de 800 m fetele și 1 000 m băieții, slalom special (două manșe 30—40 de porți), slalom uriaș (o manșă 30 de porți).

Începînd cu selecția a II-a și următoarea, se vor lua în considerare rezultatele obținute în concursurile oficiale de valoare județeană, competițiile prinse în calendarul F.R.S., campionatele republicane școlare și de juniori, concursurile cu caracter internațional. Din acest punct de vedere, utilizarea sistemului de punctaj F.I.S. este cel mai indicat. Se mai poate folosi următorul sistem de apreciere : notarea prin calitative de la 1 la 10 a rezultatelor obținute în cele mai importante trei concursuri ale anului (locul 1 —5 nota 10, locul 6—10 nota 9, etc.), prin adiționarea notelor se stabilește punctajul final.

APRECIEREA TIPULUI CONSTITUȚIONAL

Aceasta se face prin măsurători motrice și somatometrice. În privința datelor antropometrice, pentru schiorul alpin nu există indici absoluți. Annie Famose, Cristel Hass, François Bonlieu, J.C. Killy, la noi Ion Coliban, Radu Scîrneci, Kurt Gohn etc., performeri de ieri și de azi, au avut indici de dezvoltare total diferiți. Este necesar ca datele să releve armonios în dezvoltare (proporționalitatea segmentelor, raport corect talie/greutate).

BIBLIOGRAFIE

EPURAN GH. : O metodă practică de control a dezvoltării calităților fizice, rev. Cultură fizică și sport, nr. 1, 1954.

IONESCU V. : Verificarea calităților sportive, norme de control și condiții de lucru în schiul alpin, rev. Cultură fizică și sport, nr. 9, 1956.

LUDU V. : Îndemînarea și metodica dezvoltării ei, Ed. CNEFS, 1969.

JOUBERT G., VUARNET J. : Comment se perfectionner à schi, Ed. Arthaud, 1966.

MATEI I. : Se poate accelera obținerea măiestriei copiilor în schiul alpin ?, Sportul, nr. 455/5889, 14. 11, 1969.
MATEI I. : Probleme ale învățământului în schi, Sportul, 776/6210.
TEODORESCU V. : Schiul alpin, Ed. C.N.E.F.S., 1967
* * * : Conținutul și metodica antrenamentului modern contemporan, Ed. Stadion, 1970.

I. MATEI : La séléction des enfants au ski alpin — indices et méthodes subjectives de controle

Issue d'une vaste expérience de l'auteur, l'article vient à l'aide des spécialistes dans le domaine du ski alpin. La séléction est une action de grande responsabilité, effectuée par l'entraineur parmi les enfants et les juniors, et on doit lui accorder une attention particulière.

Elle est divisèe en trois étapes, chacune correspondant à l'une des trois périodes de préparation des enfants et des juniors.

I. MATEI : Selection of Children for Alpine Skiing; Objective Control Methods

The volume brings out the vast experience of the author in alpine skiing and is of help to people concerned. The author evidences that selection implies great responsibility. The instructor is faced with the selection of the child and junior, which should be given much attentoin. Three stages are covered by selection corresponding to the three periods of training of children and juniors.

METODE DE EDUCARE A FORȚEI

Prof. LAZĂR BAROGA
Secretar general al F.R. haltere și culturism

Greutatea pe care o poate ridica un om în cadrul unui exercițiu, depinde, în esență, de forța mușchilor participanți la mișcare. Această forță se va manifesta mai complet în cazurile cînd contracția musculară va fi atras cel mai mare număr de fibre musculare la nivelul cel mai înalt de încordare a lor.

Există date care ne permit să afirmăm că în procesul de antrenament, în funcție de încărcătură (greutatea cu care este efectuat exercițiul, numărul de repetări, viteza de execuție etc.), se produce lucrul simultan sau alternativ al unităților din interiorul mușchilor care se contractă.

S-a constatat că unele metode de antrenament influențează în mod diferit caracterul contracției musculare. Aceste metode nu sînt clarificate și nu sînt oglindite suficient în literatura de specialitate. Majoritatea autorilor dezvăluie în detaliu dozarea efortului în antrenamente dar trec sub tăcere metodele de antrenament; alții, folosesc criterii eterogene, obținînd clasificări confuze și uneori contradictorii ale metodelor.

Ținînd seamă de faptul că încărcătura folosită în antrenament joacă rolul predominant în educarea forței, vom efectua o clasificare a metodelor, în funcție de acest criteriu. Astfel, putem distinge șase metode de educare a forței și anume :

1. metoda „lucrului pînă la refuz" ;
2. metoda eforturilor mijlocii ;
3. metoda eforturilor mari ;
4. metoda eforturilor maximale și supramaximale ;
5. metoda eforturilor izometrice ;
6. metoda „volitivă".

Metodele de educare a forței se folosesc în funcție de gradul de pregătire a sportivilor, în raport cu sarcinile antrenamentului.

1. METODA „LUCRULUI PÎNĂ LA REFUZ"

Această metodă se utilizează în scopul creșterii masei musculare și întăririi mușchilor, în regim de rezistență. Ea se caracterizează printr-o executare neîntreruptă a exercițiilor, cu încărcături cuprinse între 30 și 60 la sută din posibilități, cu viteză de execuție lentă. Pe măsură ce grupele musculare obosesc, viteza de execuție scade iar în ultimele mișcări (aproape de „refuz") aceasta tinde spre zero.

2. METODA EFORTURILOR MIJLOCII

Metoda este întrebuințată în scopul formării și perfecționării procesului de coordonare neuro-

musculară. Se folosesc încărcături cuprinse între 65 și 80 la sută din posibilități, în următoarele două variante :

— în prima variantă se execută un număr de 3—5 repetări și o viteză de execuție maximă. În acest caz se educă forța, în regim de viteză ;

— în varianta a doua se execută un număr mare de repetări (6—12), cu viteză de execuție mică. În acest caz se educă rezistența în regim de forță.

3. METODA EFORTURILOR MARI

Aceasta este metoda de bază pentru educarea forței și pentru perfecționarea, la cel mai înalt nivel, a coordonării neuro-musculare, precum și a calităților de voință. Ea se caracterizează prin folosirea încărcăturilor cuprinse între 80 și 95 la sută din posibilități, cu o viteză de execuție lentă, în număr mic de repetări (1—3), fiind metoda preferată a halterofililor și a tuturor sportivilor care vor să-și educe forța. Un halterofil trebuie să efectueze într-o lună, în medie, 33 de ridicări (circa 400 pe an) cu încărcături de 90—95 la sută din posibilitățile maxime (Roman, 1968).

Contracțiile izocinetice dau rezultate bune în direcția educării forței dacă se folosesc eforturi mari (80—95 la sută). Acest gen de contracții pot dezvolta forța în regim de viteză cînd se depun eforturi de 65—80 la sută, într-un număr mic de repetări, cu viteză de execuție mărită. În cazul în care cu aceleași încărcături crește numărul de repetări și scade viteza de execuție, se vor obține rezultate pozitive în direcția rezistenței de forță.

Exercițiile izocinetice se efectuează cu ajutorul unui aparat special, care reglează rezistența în raport cu forța de tragere, adaptîndu-se acesteia în mod constant. În acest mecanism există și un dispozitiv de măsurare a forței, care permite controlul permanent al efortului depus. În legătură cu acest aparat, antrenorul american de natație *Counsilman* declara, poate puțin exagerat, următoarele : *„După părerea mea, acest procedeu nou a depășit tot ce a existat pînă acum în domeniul forței... Aparatul aplicat unui copil de 8 ani poate fi folosit imediat și de către un halterofil de clasă mondială, fără nici o modificare“.*

În ce constau avantajele acestor aparate ?

Se știe că în contracțiile musculare concentrice nu se depune același efort de la începutul și pînă la sfîrșitul mișcării. De exemplu : în funcție de unghiul format între antebraț și braț se depun eforturi diferite. Valorile medii măsurate în timpul flexiei antebrațului pe braț, calculate cu ajutorul tensiometrului *(Clarke)*, au fost următoarele (cifrele care indică numărul de kilograme au fost rotunjite) :

— 180 de grade — 32 kg ;
— 150 de grade — 40 kg ;
— 120 de grade — 50 kg ;
— 80 de grade — 32,5 kg ;
— 40 de grade — 23 kg.

Din datele menționate rezultă că sarcina maximală a bicepsului se obține numai la unghiul de 120 de grade. Aparatul izocinetic permite efectuarea unui efort constant, pe toată traiectoria mișcării, ceea ce este un avantaj incontestabil. De asemenea, se per-

mite executarea mișcărilor cu o structură similară celor din tehnica sportivă. Ne declarăm total de acord cu punctul de vedere al unor specialiști *(Counsilman, Ley)*, care subliniază faptul că exercițiile izocinetice trebuie considerate doar ca elemente componente ale antrenamentului de forță.

4. METODA EFORTURILOR MAXIMALE ȘI SUPRAMAXIMALE

Metoda se caracterizează prin faptul că sportivul care o folosește depune forță maximă în exercițiul respectiv. În fiziologie, eforturile maximale și supramaximale sînt considerate optime pentru dezvoltarea forței, întrucît ele contribuie, în ultimă instanță, la formarea posibilităților neuropsihice maxime ale sportivului. Totuși, un mijloc atît de sever, care necesită un timp de recuperare a consumului nervos, nu poate fi utilizat prea des. Astfel, eforturile maximale și supramaximale se efectuează la un interval de 7—14 zile, în funcție de particularitățile individuale. Se folosesc încărcături ce depășesc 95 la sută din posibilități, putîndu-se ajunge la depunerea unor eforturi de 120 la sută din posibilități (greutăți maxime în condiții de stress-concursuri sau pe un fond de ușoară oboseală în timpul antrenamentelor). Halterofilii folosesc asemenea eforturi de aproximativ patru ori pe lună, în perioadele competiționale *(Roman, 1968)*.

5. METODA EFORTURILOR IZOMETRICE

Această metodă se caracterizează prin faptul că în timpul lucrului valoarea încordării musculare crește la maximum, fără să se ajungă la modificarea lungimii fibrei musculare.

După publicarea lucrărilor lui *Hettinger* și *Műler* a început practicarea cu pasiune a exercițiilor izometrice în scopul educării forței. Prin intermediul lucrărilor bazate pe cercetări *(Berger, Bender, Kaplan, Johnson, Gardner* — 1963, *Morgan* — 1964) s-a arătat eficiența deosebită a metodei izometrice. Autorii însă nu opuneau această metodă altora de educare a forței, cum au făcut foarte mulți practicieni, compromițînd această valoroasă metodă. Mai mult decît atît, *Meadowes* — 1959, *Nansen, Petersen* — 1961, *Zațiorski, Semenov* și *Ciudinov* — 1966 au demonstrat că exercițiile izometrice sînt un mijloc suplimentar de antrenament al forței musculare.

După *Hettinger* și *Műler* există o anumită proporție între mărimea și durata contracției musculare, după cum urmează :

Contracția musculară față de cea maximă (%)	Durata contracției musculare (sec.)
40—50	10—20
60—70	6—10
80—90	4— 6
100	2— 5

Contracțiile cu o durată mai mare decît cele de mai sus nu sînt dăunătoare mușchilor, dar nu au nici o acțiune pozitivă în direcția educării forței musculare. Ele au însă un efect nefavorabil asupra sistemului nervos central *(Demeter, 1969)*.

Pentru educarea forței, contracțiile musculare nu trebuie să du-

reze mai mult de 5—6 secunde, cu creșterea treptată a efortului pînă la maximum (80—100 la sută) în ultimele 3 secunde. Dezvoltarea forței în regim de rezistență cere un număr de secunde mai mare pentru încordarea musculară, cu depunerea unui efort sub 80 la sută din posibilități.

În intervalul dintre exercițiile izometrice se recomandă, în general, o pauză de aproximativ 90 de secunde *(Demeter,* 1969).

Care sînt avantajele folosirii exercițiilor izometrice ?

Prin contracții izometrice se poate obține forță acolo unde dorim și, bineînțeles, unde este necesară. În acest regim de efort, mușchiul efectuează o contracție mărită dar capetele sale nu se apropie, păstrîndu-și aceeași lungime. Toată energia musculară este folosită pentru tensiune și nu pentru mișcare. Ca rezultat, are loc o activitate celulară mai mare și, implicit, o creștere a fibrei musculare. O scădere momentană a necesarului de oxigen (datorită creșterii tensiunii musculare) face ca vasele capilare să se dilate după efort, asigurînd astfel un aport energetic și de oxigen crescut. Acest lucru duce la hipertrofia fibrelor musculare solicitate la maximum în timpul efortului izometric.

Se știe că în corpul omenesc există peste patru miliarde de fibre musculare, grupate în 720 de mușchi. Antrenamentul cu ajutorul exercițiilor izometrice învață pe sportiv să folosească mai mulți mușchi în efort, să dezvolte o putere mai mare, o coordonare neuromusculară mai bună, exact în grupele musculare deficitare sau în cele de care depinde reușita mișcării tehnice. De exemplu : pornirea în genuflexiune este urșoară, sfîrșitul la fel, însă la mijlocul traiectoriei (cînd între coapsă și gambă se formează un unghi de 90 de grade) este partea unde se cere maximum de efort. Efectuarea unor contracții izometrice în astfel de poziții („critice"), combinate cu alte metode de educare a forței, este calea sigură spre creșterea puterii musculare și, în același timp, a performanțelor sportive. Astfel, izometria devine veriga de legătură între forță și tehnică, dînd posibilitatea să se dezvolte forța în „unghiurile de lucru" specifice diferitelor mișcări tehnice. În același timp, sistemul izometric de educare a forței reduce considerabil timpul de lucru, ceea ce este foarte important în metodica actuală a antrenamentului sportiv.

În concluzie, este necesar ca exercițiile izometrice nă fie incluse în antrenamentele care au drept scop educarea forței, însă ele trebuie îmbinate în mod rațional cu celelalte metode, caracterizate prin manifestarea unor eforturi dinamice.

Ca și celelalte metode, cea izometrică prezintă unele dezavantaje. Unul dintre acestea poate fi considerat faptul că exercițiile izometrice nu corespund caracterului dinamic, specific mișcărilor tehnice întîlnite în diferite sporturi. Datorită blocării sistemului muscular are loc o îngreuiere a circulației sîngelui și, implicit, o aprovizionare scăzută cu oxigen a mușchilor. De asemenea, intensitatea contracțiilor nu se poate controla decît cu ajutorul unor dinamometre speciale.

Tot în scopul educării forței se întrebuințează diferite variante ale metodei izometrice, constînd din combinarea eforturilor statice cu cele dinamice. Se pot distinge

următoarele două variante combinate :

— contracția statică cu mișcare limitată ; în acest caz, efortul dinamic se efectuează numai în prima sau în ultima parte a mișcării, efortul efectuîndu-se în continuare static ;

— contracții intermediare ; exercițiile se efectuează cu viteză lentă, fiind întrerupte de opriri de aproximativ 6 secunde, după care se continuă mișcarea. Se pot efectua 2—3 opriri pe parcursul unei mișcări, în funcție de posibilitățile și stagiul de pregătire al executanților.

6. „METODA VOLITIVĂ"

Această metodă a fost numită astfel, în mod convențional, întrucît toate exercițiile care se folosesc pentru educarea forței sînt legate organic de educarea și manifestarea voinței. Este o metodă ajutătoare și se caracterizează printr-o încordare voluntară a mușchilor, imitîndu-se depunerea unor eforturi statice sau dinamice caracteristice mișcărilor tehnice specifice, fără întrebuințarea unor aparate. Pentru a obține progrese semnificative, cu ajutorul acestei metode se va urmări realizarea unor eforturi maximale și supramaximale (în măsura în care acest lucru se poate realiza fără aparatul respectiv). Timpul de execuție va fi egal cu timpul de realizare a exercițiilor tehnice cu încărcături maximale și supramaximale. Concentrarea maximă a atenției va fi îndreptată spre „limitarea" exercițiului tehnic propriu-zis.

Această metodă are la bază cercetări care susțin că poate avea loc creșterea forței musculare prin autosugestie. Experimentul clasic în această direcție (efectuat de un cercetător american) a cuprins 61 de subiecți, împărțiți în patru grupe și a constat din :

— grupa I a efectuat timp de șase săptămîni, de cîte trei ori săptămînal, exerciții pentru dezvoltarea musculară ;

— grupa a II-a a executat exerciții izometrice ;

— grupa a III-a — exerciții statice ;

— grupa a IV-a — grupă de control — nu a efectuat nici un fel de exerciții.

O precizare : în exercițiile izometrice, tensiunea musculară o suportă mușchii activi — agoniști, iar în exercițiile statice, tensiunea musculară este suportată de mușchii inactivi — antagoniști.

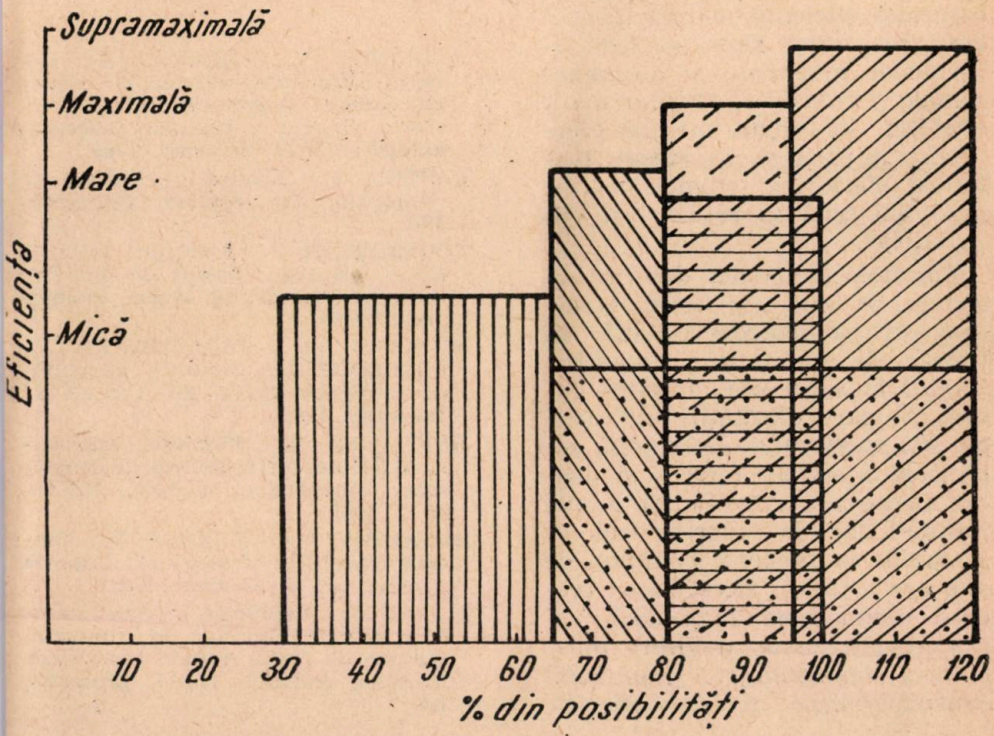
Grupa care a lucrat pe bază de autosugestie nu a folosit nici un fel de rezistențe ; subiecții s-au străduit ca prin autosugestie să-și imagineze că vor deplasa și vor ridica o greutate mare printr-o îndoire a brațelor, contractîndu-și concomitent mușchii.

Rezultatele au fost următoarele: cea mai mare dezvoltare de forță s-a înregistrat la grupa care a folosit exerciții izometrice ; dezvoltarea forței la grupele care au lucrat exerciții statice și cea care a folosit autosugestia a fost mai mică, dar rezultatele lor au fost aproape egale.

Metoda volitivă se folosește mai ales în urma unor accidente survenite în practica sportivă, cînd folosirea unor aparate cu încărcături maximale sau supramaximale este imposibilă.

Respectarea exercițiilor volitive poate fi executată de 2—3 ori pe zi, deoarece consumul energetic este mult mai mic decît în cazul altor exerciții.

EFICIENȚA METODELOR ÎN PROCESUL DE EDUCARE A FORȚEI ȘI ÎNCĂRCĂTURA (%) FAȚĂ DE POSIBILITĂȚILE MAXIME



LEGENDA

- Metoda „lucrului pînă la refuz" (R)
- Metoda eforturilor mijlocii I = F-V, II = R-F
- Metoda eforturilor mari (F)
- Metoda eforturilor izometrice (F)
- Metoda eforturilor maximale și supramaximale (F)
- Metoda „Volitivă" (F)

Eficiența metodelor de educare a forței, precum și recapitularea încărcăturilor optime folosite în diferite metode sînt expuse în graficul prezentat.

În concluzie, putem afirma că cele mai eficiente metode pentru educarea forței sînt : metoda eforturilor maximale și supramaximale și metoda eforturilor mari; urmează, în ordine, metoda eforturilor mijlocii și, în sfîrșit, metodele eforturilor izometrice, a „lucrului pînă la refuz" și cea „volitivă".

Folosirea metodelor descrise nu are loc în mod unilateral, ci într-o strînsă interdependență, în funcție de gradul de pregătire, stagiul în sport etc., într-un cuvînt, de particularitățile individuale ale sportivului. Îmbinarea judicioasă a acestor metode și uneori folosirea concomitentă a mai multora duce la progrese trainice și rapide în procesul complex de educare a forței. Acest lucru creează posibilitatea angrenării unui număr maxim de fibre musculare, îmbunătățirii capacității neuromusculare și creșterii în grosime a mușchiului, condiții necesare și esențiale în obținerea unor indici maximali ai forței.

BIBLIOGRAFIE

ADRIANOV V., VOROBIOV A.: Folosirea diferitelor regimuri de activitate pentru dezvoltarea forței musculare, Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr. 12, Moscova, 1969.

BAROGA L.: Manual de haltere și culturism, Ed. Stadion, București, 1970.

COUNSILMAN J.: Exercițiul izocinetic — un nou concept de întărire a forței, Swimming World, noiembrie, 1968.

FLORESCU C., DUMITRESCU V., PREDESCU A.: Metodica dezvoltării calităților fizice, Ed. C.N.E.F.S., București, 1969.

HETTINGER T.: Fiziologia antrenamentului de forță, Referat la consfătuirea antrenorilor olimpici, R.F.G., 27. II. 1967.

KUZNEȚOV V., CIUDINOV V.: Sînt utile exercițiile izometrice ?, Legkaia atletika, nr. 6, Moscova, 1963.

ROMAN R.: Probleme privind metodica antrenamentului în ramurile sportive de forță, Tetoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr. 6, Moscova, 1968.

L. BAROGA : Méthodes d'éducation de la force

Les différentes méthodes d'entraînement pour l'éducation de la force ont une influence différente sur le caractère de la contraction musculaire. En ce sens, l'auteur fait une classification de ces méthodes, à savoir la méthode du „travail jusqu'au refus", les méthodes des efforts moyens, grands maximaux et super-maximaux, les méthodes des efforts isométriques, et la méthode „volitive".

On fait des références concernant chaque méthode en mettant en évidence les éléments caractéristiques.

L'utilisation des méthodes décrites dans l'entrainement pour l'éducation de la force ne doit pas être effectuée d'une manière unilatérale, mais dans une etroite interdépendence, par rapport ou degré et à la période de préparation, aux perticularités individuelles des sportifs.

L. BAROGA : Methods of Educating Strength

The muscular contraction is influenced by various training methods. The author classifies these methods, viz : the method of work to the highest peak, the method of average, big maximum and over-maximum efforts, the method of isometric efforts, the volitive method.

The author evidences the characteristics of these methods and draws the attention to the fact that these methods should be used in close interdependence, in keeping with the degree and period of training, with the individual particularities of the sportsmen.

Educaţia fizică şi sportul în învăţămînt

LECŢIA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI REALIZAREA ATITUDINII CORECTE A CORPULUI

Asist. univ. DOINA FEURDEAN
Asist. univ. MONICA CONSTANTINESCU
Asist. univ. NEGUŢA DĂIAN
Lector. MIRCEA AVRAM
Institutul de medicină şi farmacie — Iaşi

Prin atitudine se înţelege poziţia obişnuită a corpului, neforţată, în stînd sau în mers (5).

În cazul unei atitudini corecte (V.N. MOSKOV), curburile fiziologice ale coloanei vertebrale sînt frumos exteriorizate şi au o poziţie verticală, conturul cutiei toracice este proeminent, linia abdomenului este verticală iar membrele inferioare sînt drepte (5, 6).

Axa osoasă care menţine trunchiul este coloana vertebrală al cărei fundament este bazinul. De poziţia acestora depinde în mare măsură atitudinea.

Prin contracţii şi relaxări, muşchii şi ligamentele care menţin coloana vertebrală şi bazinul modifică poziţia acestuia. Dezvoltarea uniformă a musculaturii trunchiului şi echilibrarea contracţiilor flexorilor şi a extensorilor determină ţinuta dreaptă, estetică a capului şi a trunchiului (3, 5, 6).

Poziţia normală a centurii scapulare, a braţelor şi a picioarelor, în funcţie de dezvoltarea şi tonusul musculaturii lor, au o mare influenţă asupra atitudinii corpului.

Preocupările asupra coloanei vertebrale a tînărului sau adultului, concretizate în studii ale unor autori români (*Edith Petruţ, Tr. Vasilescu*) şi a cercetărilor experimentale efectuate în numeroase ţări (*Louyot, Rotes, Rubens Duval, de Sézé, Robin*

etc.) subliniază necesitatea studierii ei în colective cît mai diferite, cu metode eficiente. Această preocupare este necesară nu numai pentru cazurile de deficiențe, dar mai ales față de cele determinate de atitudini deficitare la locul de muncă și activitate (1).

Aspectul profilactic apare necesar în cerința reducerii numărului mare de cazuri de abateri de la normal, iar eficiența metodelor de lucru se cere mult crescută (2, 6).

Practica profesională de lungă durată și cercetările anterioare ale autorilor asupra dezvoltării fizice a studenților Institutului de medicină și farmacie din Iași, între anii 1960—1972, au semnalat un număr crescut al atitudinilor greșite, fapt ce a determinat abordarea acestei probleme.

MATERIAL ȘI METODĂ

Experimentul a fost efectuat asupra unui număr de 160 de studente din anul I (80 de la Institutul de medicină și farmacie — grupa experimentală — lotul A și 80 de studente de la Institutul politehnic — grupa martor — lotul B) pe parcursul anului universitar 1971—1972.

Au fost efectuate examene somatoscopice de față, spate și profil, pentru a stabili abaterile de la normal, în plan frontal și sagital (7).

S-a urmărit echilibrul coloanei față de bazin și față de baza de susținere, raportînd linia apofizelor spinoase la firul cu plumb fixat în dreptul vertebrei C7, devierile coloanei față de mediana corpului, simetria liniei umerilor, omoplaților, orizontalitatea axului centurii scapulare și pelvine, conformația genunchilor, gleznei și a labei piciorului, exagerarea curburilor fiziologice în plan frontal și sagital, atenuarea sau inversarea lor (1, 7). Determinările au fost înregistrate în două etape, la începutul și la sfîrșitul anului școlar.

Lotul experimental a parcurs un program de lecții speciale pentru corectarea atitudinii corpului. Mijloacele și metodele utilizate în procesul didactic au fost selectate în vederea atingerii a două obiective fundamentale și anume :

1. educarea reflexului complex neuro-muscular și psihic de atitudine corectă a corpului și antrenarea autocontrolului, pe toată perioada activităților statice sau dinamice curente ;

2. dezvoltarea musculaturii specifice implicate în menținerea statică sau dinamică a atitudinii corecte, ca suport morfologic și al tonusului muscular, în condițiile unei dezvoltări normale a sistemului osos.

Primul obiectiv l-am realizat prin :

— alcătuirea mintală a modelului ideal de atitudine corectă a corpului cu ajutorul demonstrației personale și a planșelor ;

— dezvoltarea capacității de orientare și de apreciere a pozițiilor pe care corpul sau segmentele le ocupă în spațiu ;

— educarea simțului stato-kinetic de menținere în atitudine corectă a corpului, gîtului, bazinului ;

— însușirea tehnicii contracției și relaxării voluntare a musculaturii corpului, pentru stingerea unor reflexe tonice cu punct de plecare cortical, înlăturîndu-se în acest fel unele mișcări și gesturi suplimentare care imprimă atitudinii corpului o nuanță de încordare, de asimetrie.

Cel de al II-lea obiectiv a fost realizat prin :

— tonificarea, în condiții de scurtare, a musculaturii cefei și spatelui și în condiții de alungire a musculaturii toracelui ;

— tonificarea simetrică a musculaturii laterale a gîtului și toracelui,

precum și a musculaturii abdominale și sacrolombare, pentru fixarea bazinului în atitudine normală ;

— dezvoltarea musculaturii toracice și în mod deosebit a mușchiului diafragm, prin mărirea amplitudinii mișcărilor de inspirație și expirație, duce la creșterea cantității de oxigen introdusă în oragnism.

Lotul experimental a fost supus unui program specific în cadrul lecțiilor de educație fizică desfășurat într-o frecvență de 2 ori săptămînal, completat cu repetări zilnice de 15—20 de minute.

Lotul martor a parcurs programul de educație fizică conform programei analitice curente.

Exercițiile pentru educarea atitudinii corecte a corpului au străbătut întreaga structură a lecției de educație fizică. Exercițiile din prima parte a lecției au alcătuit o verigă a acesteia, cu o structură asemănătoare celor folosite pentru încălzirea organismului, accentul punîndu-se pe formarea reflexului neuro-muscular și psihic specific atitudinii corecte.

Exercițiile din partea fundamentală au fost intercalate în pauzele dintre sarcinile lecției, precum și la sfîrșitul ei, cu accent pe tonificarea musculaturii spatelui. Exercițiile plasate în finalul lecției au urmărit să dea studentelor o ultimă imagine despre atitudinea corectă a corpului.

Mijloacele specifice folosite au fost grupate în exerciții corective libere, cu obiecte portative, în doi, la scara fixă, de respirație și exerciții de relaxare voluntară a grupelor musculare (antrenament autogen), executate dinamic sau static (izometric). Ponderea lor în lecție a fost următoarea :

— 15 minute în partea introductivă ;

— 20 de minute în partea fundamentală ;

— 10 minute în partea de încheiere.

Total : 45 de minute din 120 — proporție de 37,5 la sută.

Programul fiecărei lecții a fost îmbogățit cu cîte 2—3 exerciții noi, și schimbat integral o dată pe lună. Repetarea exercițiilor a crescut de la 4—5 pînă la 20 și chiar mai mult, atenția punîndu-se pe corectitudine. Muzica ne-a fost de un real folos pentru ridicarea stării emoționale și a interesului studentelor în lecție.

REZULTATE — DISCUȚII

Din analiza datelor examenului somatoscopic rezultă că un număr mare din studentele anului I prezintă atitudini deficiente ale corpului (68,8 la sută — lotul A și 71,3 la sută — lotul B).

Cele două grupe alese sînt apropiate ca număr de cazuri depistate la începutul experimentului (tabelul 1). Deși frecvența atitudinilor deficiente este mare, procentul impunător este cel al spatelui rotund, cifoze, 12,5—20 la sută, respectiv 10—15 la sută. Acesta este explicabil, în parte, prin poziția studentelor la studiu, în cea mai mare parte a zilei, precum și faptul că nu și-au format încă reflexul neuromuscular și psihic de atitudine.

Atitudinea lordotică, în procent apropiat la ambele grupe (8,8—10 la sută), arată că doar circa 50 la sută din atitudinile cifotice sînt compensate, numărul lor mic explicîndu-se prin posibilitatea de corectare mai mare în poziția șezînd (în cazul studentelor) și mult mai mică în poziția stînd.

Cele mai multe atitudini deficiente sînt în plan sagital (50—60 la sută), dar cele mai sensibile la programul stabilit (tabelul 2).

Tabelul 1

REDUCEREA NUMĂRULUI DE ATITUDINI DEFICIENTE PE CATEGORII

Atitudini deficiente	Lotul A				Lotul B			
	Determinarea I		Determinarea a II-a		Determinarea I		Determinarea a II-a	
	nr.	%	nr.	%	nr.	%	nr.	%
Spate rotund	10	12,5	5	6,3	16	20,0	14	17,5
Cifoză	8	10,0	2	2,5	12	15,0	10	12,5
Cifolordoză	5	6,3	–	–	3	3,8	2	2,5
Umeri aduși	8	10,0	4	5,0	6	7,5	4	5,0
Lordoză	7	8,8	3	3,7	8	10,0	8	10,0
Tendință la inversiune a curburii coloanei vertebrale	2	2,5	2	2,5	3	3,7	3	3,7
Scolioză C stîngă	7	8,8	7	8,8	5	6,3	5	6,3
Diverse	8	10,0	8	10,0	4	5,0	4	5,0
Total	55	68,8	31	38,8	57	71,3	50	62,5
Diferența			24	30,0			7	8,8

Tabelul 2

AMELIORAREA NUMĂRULUI DE ATITUDINI DEFICIENTE ÎN RAPORT CU PLANUL DE ABATERE

Planurile de abatere	Lotul A						Lotul B					
	Determinarea I		Determinarea a II-a		Diferența		Determinarea I		Determinarea a II-a		Diferența	
	nr.	%	nr.	%	nr.	%	nr.	%	nr.	%	nr.	%
Frontal	7	8,8	7	8,8	–	–	5	6,3	5	6,3	–	–
Sagital	40	50,0	16	20,0	24	30,0	48	60	39	48,7	9	11,3
Diverse	8	10,0	8	10,0	–	–	4	5,0	4	5,0	–	–
Total	25	31.2	49	61.2	24	30,0	23	28,7	32	40,0	9	11,3

Atitudinile din plan frontal (scoliozele) sînt în număr mai mic, predominînd scolioza C stîngă (8,8 la sută lotul A — 6,3 la sută lotul B). Această atitudine este urmarea folosirii în mai mare măsură a mîinii drepte, însoțite de obicei de inegalitatea dezvoltării musculaturii hemitoracelui drept față de cel stîng.

Ca urmare a metodelor și a programului amintit mai sus, aplicat grupei experimentale, cifozele, spatele rotund, lordozele au scăzut simțitor. Cel mai mult au fost ameliora-

te cele din planul antero-posterior (50 la 20 la sută).

Atitudinile în plan frontal nu s-au corectat deloc, avînd în vedere că a lipsit lucrul asimetric, accentul punîndu-se, în special, pe tonificarea musculaturii spatelui.

Totalul atitudinilor deficiente la lotul experimental a scăzut de la 68,8 la 38,8 la sută, ceea ce este semnificativ.

La grupa martor, diferențele între prima și a doua determinare sînt sensibil apropiate ; cifozele, spatele rotund, lordozele s-au corectat în medie cu 2—3 la sută, deci foarte puțin. Totalul atitudinilor deficiente a scăzut de la 71,3 la 62,5 la sută. Acestea s-au corectat spontan, în urma programului obișnuit, deși nu s-a urmărit în mod special atitudinea corpului.

Prin prisma rezultatelor finale, din punct de vedere al conjugării celor două obiective principale (educarea reflexului neuromuscular și psihic de atitudine și îmbunătățirea tonusului muscular), am deosebit trei situații distincte :

1. atitudine corectă în situație necontrolată, care semnifică prezența reflexului neuro-muscular și psihic de atitudine, precum și un tonus muscular eficient ;

2. atitudine incorectă în situație necontrolată, care se corectează la stimuli audio-vizuali ; aceasta ilustrează prezența reflexului neuromuscular și psihic de atitudine și un tonus muscular insuficient ;

3. atitudine incorectă în situație controlată, care nu poate fi modificată la stimuli audio-vizuali, ceea ce arată neformarea reflexului neuromuscular și psihic de atitudine, precum și tonusul muscular insuficient, situîndu-se la linia de tangență cu deficiențele proporiu-zise (30 la sută — sub rezerva participării conștiente a studentelor la programul ordonat sau suplimentar) — tabelul 3.

Cifra redusă de ameliorări, din grupa pozițiilor corecte, denotă dezvoltarea inegală a tonusului muscular față de instalarea reflexului de atitudine a cărui formare ar necesita un timp mai scurt. Se poate aprecia deci că programul parcurs de lotul cercetat poate fi încă îmbunătățit, dar cu siguranță el trebuie susținut prin repetare zilnică și menținut în timp.

Tabelul 3

ATITUDINILE DEFICIENTE ÎN FUNCȚIE DE CONJUGAREA REFLEXULUI NEURO-MUSCULAR CU TONUSUL MUSCULAR

Atitudine	Lotul A				Lotul B			
	Determinarea I		Determinarea a II-a		Determinarea I		Determinarea a II-a	
	nr.	%	nr.	%	nr.	%	nr.	%
Corectă necontrolată	25	61,3	44	55,0	23	28,7	30	37,5
Corectă controlată	6	7,5	5	6,3	5	6,3	7	8,8
Incorectă controlată	49	61,3	31	38,7	52	65,0	43	53,7

CONCLUZII

1. Marea majoritate a tinerilor vin în institut cu o atitudine deficientă,

ceea ce scoate în evidență o preocupare slabă în anii anteriori față de această problemă.

2. Lecțiile de educație fizică axate pe tonificarea musculaturii corpului, combinate cu educarea reflexului neuromuscular și psihic de atitudine sînt eficiente în condițiile aplicării lor sistematice, cu repetare zilnică pe o durată de cel puțin un an.

3. Atitudinile deficiente, care apar în plan sagital (antero-posterior), se corectează într-un timp mai scurt prin metodele utilizate, față de cele din plan frontal, care cer un timp mai îndelungat, cu individualizare și lucru asimetric.

BIBLIOGRAFIE

1. BELLOIU MARIA : Cercetarea potențialului biologic la tineri, Ed. medicală, București, 1972, pag. 22—24.
2. BRATU I. : Gimnastica pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice, Ed. U.C.F.S., București, 1961, pag. 3—4.
3. BOGDANOV G. : Unele aspecte ale educației fizice în școală, Educație fizică și sport, nr. 11, București, 1966 (Sector documentare U.C.F.S.).
4. BĂJENARU GEORGETA, PETRUȚ EDITH : Influența condițiilor de școlarizare asupra coloanei vertebrale la copiii din școli cu profil de învățămînt diferit, Caiet documentar de medicina culturii fizice, nr. 2, București, 1959.
5. IANKELEVICI E.J. : Educarea ținutei corecte, Ed. tineretului — U.C.F.S., București, 1958 pag. 4—7.
6. IONESCU AD. : Despre atitudinea corectă a corpului, Ed. U.C.F.S., București, 1961, pag. 5.
7. LAZĂR SOFRONIA, ȘUTEU VALERIA, FEURDEAN DOINA : Posibilitatea de prevenire și cercetare a deficiențelor fizice din mediul școlar, rev. Educție fizică și sport, nr. 10, București, 1972.

DOINA FEURDEAN, MONICA CONSTANTINESCU, NEGUȚA DĂIAN, M. AVRAM:
La contribution de la leçon d'éducation à la réalisation de l'attitude correcte du corps

Les auteurs présentent les conclusions d'une expérience effectuée sur 160 étudiantes de la première année de l'Institut Médico-Pharmaceutique et de l'Institut Polytechnique de Iași, expérience par laquelle on a poursuivi l'équilibre de la colonne vertébrale par rapport au bassin, ses déviations par rapport à la médiane du corps, la simétrie de la ligne des omoplates. On a poursuivi encore la horizontalité des ceintures scapulaire et pelvienne, la conformation des genoux et de la plante du pied, ainsi que l'exagération des courbures physiologiques, leur atténuation ou leur inversement.

Les étudiantes ont été divisées en deux groupes : expérimental et témoin.

Le groupe expérimental a parcouru un programme spécial de leçons pour la correction de l'attitude déficiente du corps, comme suite à un manque de préoccupation des années antérieures dans ce domaine.

Les résultats obtenus à la fin de l'expérience mettent en évidence l'efficience du programme spécial parcouru par l'équipe expérimentale par rapport à l'équipe témoin.

DOINA FEURDEAN, MONICA CONSTANTINESCU, NEGUȚA DĂIAN, M. AVRAM :
Contribution of Physical Education Classes to a Correct Body Position

The author describes an experiment effected with 160 students in the first Year of the Medical-Pharmaceutical Institute and the Polytechnic Institute in Jassy and draw relevant conclusions. They were interested in the deviations of the spinal column, the symmetry of shoulders, the horizontal position of the scapular and pelvian bones, the formation of knees and sole, etc.

The students were divided into experiment and reference groups.

The experiment group did exercises which were designed for the correction of deficient body positions.

The results obtained evidenced the advantages offered by the special gymnastics to the experiment group as compared to the reference group.

CONTRIBUŢIA LECŢIEI DE EDUCAŢIE FIZICĂ LA SELECŢIA ŞI PREGĂTIREA COPIILOR ŞI JUNIORILOR ÎN ATLETISM

Lector MATEI SCHMITZ
Asist. univ. ROZALIA MOŢIU
Conf. MARTIN BELBA
Universitatea Timişoara
Facultatea de educaţie fizică

Educaţia fizică şcolară are un preponderent caracter formativ iar practicarea ramurilor de sport a devenit în prezent un factor de valorificare maximă a gamei deosebit de variate a aptitudinilor de mişcare a oamenilor.

Un considerent de seamă care subliniază necesitatea existenţei unei legături între educaţia fizică şi activitatea sportivă îl constituie cerinţa stimulării şi depistării timpurii a aptitudinilor elevilor pentru sportul de performanţă.

Stimularea aptitudinilor elevilor, în proporţii de masă, educarea sportivităţii, a dorinţei de afirmare în acest domeniu se realizează în cadrul educaţiei fizice şcolare (6).

Copilul face cunoştinţă cu exerciţiile de atletism în cadrul lecţiilor de educaţie fizică ; de aceea, profesorul trebuie să acorde o importanţă deosebită conţinutului, organizării şi desfăşurării acestora. În acest sens, întrebarea care se pune este : *în ce măsură lecţia de educaţie fizică cu teme de atletism influenţează atletismul de performanţă la copii şi juniori ?*

Urmărind tehnica în probele de alergare de viteză, săritura în ferite institute de învăţămînt superior din ţară, la probele de 100 m plat, săritura în lungime şi aruncarea greutăţii, constatăm că nivelul acestora este sub posibilităţile tinerilor de această vîrstă (1).

Pe de altă parte, studiul cu privire la potenţialul biomotric al populaţiei şcolare (clasele V—VIII) din ţara noastră apreciază ca nesatisfăcător nivelul de dezvoltare a calităţilor fizice — mai ales forţa şi rezistenţa (4).

Urmărind tehnica probelor de alergare de viteză, săritura în lungime şi aruncarea greutăţii atît la candidaţii concursului de admitere la Facultatea de educaţie fizică, cît şi la studenţii anilor I de la Institutul politehnic şi Universitate, apreciem că nivelul execuţiilor este slab.

La elevii claselor V—XII, observaţiile efectuate de-a lungul anilor relevă faptul că cunoştinţele tehnice la probele prevăzute în programă nu corespund posibilităţilor elevilor şi nici numărului de ore ce pot fi alocate atletismului.

Educaţie fizică şi sport, nr. 3, 1973, pag. 40

Din cele arătate mai sus reiese că atît nivelul calităților fizice, ce se dezvoltă prin practicarea exercițiilor de atletism, cît și nivelul tehnicii de execuție a probelor prevăzute în programa școlară este mediocru. În această situație, este evident că lecția de educație fizică cu teme de atletism nu ajută activitatea atletică de performanță. Ținînd seamă de numărul de ore ce pot fi alocate atletismului (trimestrele I și III), condițiile existente în școli, dar mai ales de accesibilitatea exercițiilor de atletism, considerăm că aportul lecției de educație fizică la selecția și pregătirea copiilor poate fi mult mai mare. Aceasta cere însă precizarea unor aspecte legate de :

— metodica predării exercițiilor de atletism la școlari ;

— programa școlară (capitolul atletism).

De la început trebuie precizat că exista o diferență între metodica predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică și cea din antrenamentul sportiv. Această diferențiere apare, mai ales, datorită faptului că în antrenament se lucrează cu copii selecționați, iar numărul de ore alocat acestui sportiv este mult mai mare.

Dacă în lecțiile de antrenament numărul de ore de care dispunem ne permite să parcurgem o gamă mai largă de exerciții în învățarea unor probe atletice, nu același lucru se întîmplă în cadrul lecțiilor de educație fizică. De aceea, se impune cu necesitate o raționalizare a mijloacelor folosite pentru învățarea probelor atletice în lecțiile de educație fizică. În acest caz, raționalizarea înseamnă reducerea, în principal, a numărului de exerciții fundamentale folosite în învățare, selecționîndu-le pe cele care asigură însușirea probei respective într-un timp cît mai scurt (să se ajungă cît mai repede la repetarea probei în ansamblul ei, tip concurs), deoarece practica ne dovedește că nu toate exercițiile au aceeași valoare în învățarea și perfecționarea probelor de altetism (9).

EXERCIȚII FUNDAMENTALE PENTRU ÎNVĂȚAREA TEHNICII PROBELOR DE ATLETISM

Alergarea de garduri

1. Luarea poziției de trecere peste gard în poziția șezînd.
2. Trecere analitică, din mers, peste 1—3 garduri.
3. Alergarea peste 1—3 garduri, cu ritm de trei pași între ele.
4. Alergarea cu start de jos peste trei—cinci garduri, sub formă de concurs.

Săritura în lungime cu doi pași și jumătate în aer

1. Pas sărit la groapa de nisip, cu elan de cinci pași.
2. Săritura în lungime, cu doi pași (aterizare în poziție fandat cu piciorul de bătaie înainte).

3. Săritura cu doi pași și jumătate în aer, cu elan de 5—7 pași, cu desprindere de pe un obstacol, apoi cu desprindere de pe sol.
4. Săritură cu doi pași și jumătate în aer, cu elan de 13—15 pași, sub formă de concurs.

Aruncarea greutății

1. Învățarea luării poziției de aruncare și aruncarea fără elan (poziție înaltă, amplitudine redusă).
2. Învățarea elanului, cu plecare din stînd cu umărul stîng spre direcția de aruncare.
3. Aruncarea cu elan (și sub formă de concurs).
4. Învățarea elanului, cu plecare din stînd cu spatele spre direcția de aruncare.
5. Aruncarea cu elan (și sub formă de concurs).

După ce elevul și-a însușit tehnica probelor la nivelul unui contur tehnic brut (succesiunea corectă a fazelor probei, într-un ritm caracteristic acesteia) și numai după aceea se poate trece la exersarea probei în condiții de concurs. În felul acesta, proba atletică respectivă devine un mijloc important de dezvoltare a calităților fizice. Pentru exemplificare, redăm rezultatele a două experimente efectuate de colectivul nostru în lecții de educație fizică :

— exersînd cu elevii clasei a VI-a alergarea pe distanța de 60 m, sub formă de concurs, timp de 10 lecții, cu cîte o singură repetare în fiecare lecție, s-a înregistrat o creștere a performanțelor acestora la nivelul elevilor clasei a VII-a ;

— în urma verificării rezistenței de alergare a unor eleve de 14—15 ani pe distanța de 500 m (probă prevăzută de programa școlară), am constatat că grupa care a exersat timp de 8 lecții, sub formă de concurs (cronometrat), alergarea pe distanța respectivă a înregistrat un progres de 10 secunde, în timp ce grupele care au exersat alergarea de rezistență sub forma alergării pe durată (cros), de 6—8 minute sau sub forma alergării cu intervale pe distanța de 100—150 m, repetată de 5—7 ori, au progresat cu numai 7 și, respectiv, 8 secunde (8).

De reținut că, în ambele experimente, timpul consumat pentru realizarea temelor respective a fost scurt, iar randamentul optim.

De aceea, asigurarea caracterului competitiv în predarea exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică se impune cu necesitate, contribuind în acest fel, în mod substanțial, la dezvoltarea calităților fizice ale elevilor, precum și la stimularea interesului acestora pentru practicarea atletismului de performanță.

Exercițiile pentru învățarea tehnicii probelor de atletism în lecția de educație fizică, ca și cele pentru dezvoltarea calităților fizice se pot grupa în :

— jocuri și exerciții pregătitoare ;

— exerciții fundamentale ;

Pentru a accentua dezvoltarea calităților fizice în lecțiile cu temă de atletism, precum și pentru a menține în lecție, permanent, caracterul competitiv în exersare, este necesar ca, în primele lecții

din cadrul unui ciclu de lecții, timpul alocat exercițiilor sub formă de joc să fie mai mare decît cel alocat exersării probei. Pe măsură ce proba este învățată de către elevi, raportul acesta tinde să se schimbe în favoarea exersării probei. Este bine ca acest raport să se respecte și pe parcursul anilor de școală, începînd de la clasa I pînă la clasa a XII-a adică la clasele mici să predomine exercițiile sub formă de joc, iar la cele mari exersarea probei.

Din observațiile efectuate în lecțiile de educație fizică din școală reiese că tehnica modernă a unor probe de atletism nu este accesibilă tuturor elevilor datorită faptului că ei nu dispun de o pregătire fizică corespunzătoare (4). De aceea, sîntem de părere că este de preferat ca toți elevii să învețe, la început tehnica cea mai simplă, accesibilă lor și numai cei cu aptitudini deosebite să fie inițiați în tehnica modernă și numai acolo unde condițiile materiale permit acest lucru (de exemplu : săritura în înălțime cu rostogolire ventrală sau dorsală să se învețe numai dacă există amplasament cu burete).

Probe atletice obligatorii	Probe atletice facultative
1. Alergare de viteză	1. Săritură în lungime, cu doi pași și jumătate în aer
2. Alergare de rezistență	2. Săritură în înălțime, cu rostogolire ventrală sau dorsală
3. Alergare de ștafetă	3. Aruncarea greutății (tehnica modernă)
4. Alergare de garduri	
5. Săritură în lungime cu un pas (ghemuită)	
6. Săritură în înălțime cu păşire	
1. Triplusalt	
8. Aruncarea mingii mici (oină)	
9. Aruncarea greutății (tehnica clasică)	

În felul acesta, toți elevi reușesc să-și valorifice potențialul biomotric de care dispun, concretizat în realizarea unor performanțe la diferite probe ce constituie, în același timp, premise în selecționarea celor mai dotați pentru atletismul de performanță. Susținem acest lucru și pe baza unor investigații pe care le-am întreprins la un grup de elevi din clasele V—VII, în vederea selecționării lor pentru atletism. La săritura în lungime, la o primă verificare, rezultatele obținute de către elevi au fost slabe, fapt care ne-a determinat să efectuăm o lecție de pregătire (inițiere). În această lecție, elevii au fost inițiați în executarea săriturii în ansamblul ei, insistîndu-se în mod special asupra legării elanului de bătaie, fără o preocupare anume pentru faza de zbor. Deci, am urmărit repetarea, de cît mai multe ori, a săriturii în ansamblu și în ritmul ei caracteristic. La a doua verificare s-a înregistrat, la majoritatea elevilor, un progres de 30—50 cm.

Acest exemplu întărește ideea conform căreia antrenorii nu trebuie să se mulțumească cu o singură verificare în procesul de selecție a elevilor pentru atletism. Pentru stimularea elevilor și conștientizarea procesului de învățare în cadrul educației fizice școlare este necesar să se instituie un sistem mai complex de probe de control. Acestea se referă atît la verificarea fiecărei probe atletice parcurse într-un ciclu de lecții, cît și la verificarea calităților fizice prin anumite exerciții ca: pentasalt, decasalt, aruncarea peste cap cu mingea medicinală, măsurarea detentei prin săritură pe verticală etc. (10), știut fiind faptul că antrenorul selecționează elevii pentru atletismul de performanță, cu precădere, pe baza nivelului de dezvoltare a calităților fizice.

În vederea măririi eficienței metodicii predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică și a realizării unei mai bune legături dintre lecția de educație fizică și antrenamentul sportiv în atletism la copii și juniori, ne îngăduim să facem cîteva observații și propuneri cu privire la orientarea și conținutul programelor de educație fizică și anume:

1. programa să orienteze predarea exercițiilor de atletism, cu precădere în direcția dezvoltării calităților fizice;

2. să repartizeze probele atletice ce urmează a fi învățate, pe trimestre, și să fixeze numărul de ore alocat fiecărei probe;

3. simplificarea conținutului programei la atletism prin eliminarea unor procedee tehnice care nu-și mai găsesc justificarea. De exemplu: la săritura în lungime să se renunțe la procedeul „săritura întinsă", la săritura în înălțime — la procedeul „rostogolire laterală", procedee care nu se mai folosesc în atletismul de performanță;

4. să se precizeze că toți elevii sînt obligați să învețe tehnica cea mai accesibilă probelor atletice și numai cei cu aptitudini fizice deosebite să-și însușească tehnica modernă (exemplu: la aruncarea greutății, săritura în lungime cu doi pași și jumătate în aer și săritura în înălțime cu rostogolire ventrală sau dorsală);

5. fiecare probă atletică prevăzută în programă să constituie o probă de control (verificare) pentru trimestrul respectiv.

Exersarea probelor să se facă pe cicluri de 5—7 lecții, ultima lecție fiind de verificare.

BIBLIOGRAFIE

1. BĂNĂȚAN O., ȚIGĂNUȘ MARGARETA: Nivelul de pregătire fizică a candidaților la concursul de admitere în facultățile cu profil 1963—1967 și 1967—1970, rev. Educație fizică și sport nr. 1, 1970.

2. GHIBU E.: Cerințe de bază în pregătirea sportivă a copiilor și juniorilor. Studii privind pregătirea sportivă a copiilor și juniorilor Ed. Stadion, București, 1972.

3. OZOLIN N. G.: Metodica antrenamentului sportiv, Ed. Stadion, București, 1972.

4. NICU A. și colab.: Studiul potențialului biomotric al populației școlare din clasele V—VIII, Centrul de cercetări științifice și documentare tehnică al C.N.E.F.S., București, 1970 (broșură).

5. ȘICLOVAN I.: Teoria educației fizice și sportului, Ed. Stadion, București, 1972.

6. ȘICLOVAN I.: Interdependența obiectivelor și conținutului educației fizice școlare cu activitatea sportivă a copiilor și juniorilor. Studii privind pregătirea sportivă a copiilor și juniorilor, Ed. Stadion, București, 1972.

7. SCHMITZ M., BELBA M., MOȚIU ROZALIA, VLĂSCEANU GH.: Metodica predării atletismului în școala generală, Timișoara, 1972.

8. SCHMITZ M., PRINZ FR.: Dezvoltarea rezistenței de alergare la eleve de 14—15 ani, lucrare publicată în „Referate și cercetări științifice", Universitatea Timișoara, 1971.

9. SCHMITZ M., VLĂSCEANU GH.: Sistematizarea mijloacelor pentru predarea atletismului în școală, Lucrare publicată în „Referate și cercetări științifice", Universitatea Timișoara 1971.

10. * * *: Programa de educație fizică pentru clasele V—VIII

11. ° ° °: Programa de educație fizică pentru clasele IX—XI

M. SCHMITZ, ROZALIA MOȚIU, M. BELBA: La contribution de la leçon d'éducation physique à la séléction et la préparation des enfants et des juniors en athlétisme

Dans cet ouvrage les auteurs partent de la prémisse suivante: dans quelle mesure la leçon d'éducation physique peut influencer l'athlètisme de performance chez les enfants et les juniors. A ce sujet on a précisé la méthode de l'enseignement des exercices d'athlètisme chez les scolaires, ainsi que les aspect liés au programme scolaire.

Les auteurs ont effectué deux expériences: la première, avec des élèves de la VI-e classe, course de 60 m. sous forme de concours, pendant 10 leçons, en enregistrant une augmentation des performances chez les élèves au niveau de la VII-e classe; la deuxième expérience, la vérification de la resistance de course des élèves (filles) entre 14 et 15 ans, sur la distance de 500 m. en réalisant un progrès de 10 secondes par rapport au groupes qui ont effectué le cross.

Les deux expériences ménent à la conclusion que la leçon d'éducation physique peut contribuer effectivement à la préparation des enfants et des juniors en athlètisme.

M. SCHMITZ, ROZALIA MOȚIU, M. BELBA: Contribution of Physical Education Classes to Selection and Training of Juniors in Athletics

In the paper, the authors start from the following premises: the degree in wich the physical education class influences on performance athletics with juniors and children. The authors have had in view to determine the methods of teaching athletics to schoolchildren and different problems raised by the curriculum.

The authors made two experiments: the first with schoolchildren in the sixth form: 60 m race under the form of competition for 10 hours. The result was an ever-growing performance of the pupils of the seventh form. The second experiment invovved the check up of the running resistance of 14 and 15 years old school girls over a distance of 500 m, the advance was 10 seconds as compared to the groups which practised the cross country race.

The conclusion drawn from both experiments was that the physical education class may bring a substantial contribution to the training of children and juniors in athletics.

MORBIDITATEA ECHIPEI NAȚIONALE DE HOCHEI PE GHEAȚĂ ÎN SEZONUL 1971—1972

MEDICINĂ SPORTIVĂ

Dr. VIRGIL IGNAT
Dr. VASILE ILIESCU
Centrul de medicină sportivă

GENERALITĂȚI

Problema morbidității în sportul de contact, cum este și cazul hocheiului, a preocupat și pe alți autori români și străini dintre care menționăm pe Doboșiu C., Iliescu V., Stănescu N., Stribble G., Wilde J. K., Bähre D. și Naprevnic C.

Scopul lucrării de față este de a prezenta o privire de ansamblu asupra morbidității generale a echipei naționale de hochei în sezonul 1971—1972, precum și de a stabili specificitatea traumatismelor și îmbolnăvirilor în acest sport.

MATERIAL ȘI METODĂ

Au fost studiate fișele de lot ale celor 30 de jucători, membri ai echipei naționale de hochei în intervalul august 1971—aprilie 1972, însumînd 130 de zile de pregătire.

Au luat în considerare maladiile de patologie generală și separat leziunile traumatice.

Leziunile traumatice au fost sistematizate pe diferite segmente ale corpului.

Au fost însumate zilele de incapacitate totală de antrenament, separat pe cele două grupe de maladii. Incapacitatea segmentară, precum și cea temporară, mai mici de 24 ore, nu au fost înregistrate.

Am comparat morbiditatea traumatologică a jucătorilor români cu datele furnizate de statistica lui Stribbe pentru jucătorii din R.D.G.

DISCUTAREA REZULTATELOR

În intervalul de timp în care lotul s-a pregătit în comun, s-au înregistrat următoarele îmbolnăviri :

— *leziuni traumatice* 134 de cazuri, adică 4,5 la sută pentru fiecare jucător, ceea ce însumează 90 de zile, adică 3 zile de incapacitate totală de antrenament de fiecare jucător ;

— *afecțiuni de patologie generală* 82 de cazuri, cu alte cuvinte 2,7 la sută pentru fiecare jucător, ceea

ce reprezintă 140 de zile de incapacitate de antrenament, adică 4,6 la sută pentru fiecare jucător.

Din aceste prime cifre rezultă că leziunile traumatice au o frecvență mult mai mare, dar produc mai puține zile de incapacitate totală de lucru, decît afecțiunile de patologie generală, care numeric sînt mai puține, dar afectează mai substanțial capacitatea de lucru a jucătorilor. Astfel, reiese faptul că fiecare jucător suferă în medie un număr de circa 5 traumatisme pe sezon ; aceasta însă nu afectează în mod esențial capacitatea de lucru a fiecăruia. În ceea ce privește celelalte afecțiuni, situația este diferită. Numai 2,5 îmbolnăviri îl scot pe jucător din pregătire un timp aproape dublu și anume circa 5 zile.

Tabelul 1

MORBIDITATEA ECHIPEI DE HOCHEI 1971-72

Nr. crt.	Afecțiuni	Total cazuri	Afecțiuni pe sportiv	Total zile incapacitate efort	Zile incapacitate efort pe sportiv
1	Leziuni traumatice	134	4,5	90	3
2	Afecțiuni patologice generale	82	2,7	140	4,6
	Total general	216	7,2	230	7,6

În ansamblu, situația morbidității se caracterizează după cum urmează : la un lot de hocheiști compus din 30 de jucători, cu o medie de vîrstă de 24,4 ani, pronosticul de bază în prezent comportă pe sezon un minimum de 7—8 îmbolnăviri.

A. LEZIUNILE TRAUMATICE

1. Numărul mare de traumatisme în hochei nu poate fi surprinzător pentru nimeni, dar aceste leziuni au un anumit specific. Ele sînt în general minore, fiind reprezentate în marea lor majoritate de contuzii, 91 de cazuri, ceea ce reprezintă 70 la sută din totalul leziunilor traumatice, însoțite sau nu de hematoame de diferite mărimi. Menționăm un singur hematom voluminos pe fața anterioară a coapsei stîngi după o lovitură de puc strecurat sub apărătoare.

Întreaga suprafață a corpului suferă acest gen de leziune, dar localizările cele mai frecvente se întîlnesc la membrele inferioare și superioare, constatare similară cu a specialiștilor germani Stibbe și colaboratorii.

Cauzele frecvenței mari a contuziilor rezidă în condițiile favorabile de producere a acestora, în ciuda echipamentului de protecție care, deși bine studiat, nu poate fi perfect adaptat sau care în condițiile luptei sportive se deplasează cu oarecare ușurință. La aceste cauze mai putem adăuga : loviturile întîmplătoare sau intenționate cu crosa, bodicecul, patinele insuficient protejate sau necorespunzător, lipsa apărătorilor de glezne și unele modele defectuoase de

Tabelul 2

AFECȚIUNI TRAUMATICE

Nr. crt.	Afecțiunea	Față cranio	Gît	Trunchi	Membrele superioare	Membrele inferioare	Total	%	Zile incapacitate efort	%
1	Contuzii	4	2	5	27	53	91	70	14	15,5
2	Entorse	–	–	–	6	8	14	9,3	24	26,6
3	Disjuncții	–	–	1	2	–	3	2,3	16	17,7
4	Fracturi	–	–	–	–	–	–	–	–	–
5	Traumatisme cranio-cerebrale închise	2	–	–	–	–	2	1,8	14	15,5
6	Politraumatisme	–	–	–	–	–	4	2,9	4	4,4
7	Mialgii traumatice	–	–	6	–	–	6	4,4	8	8,8
8	Plăgi tăiate	11	–	–	2	1	14	9,3	10	11,5
	Total	17	2	12	37	62	134	100	90	100

protej-bărbie care se transformă ele însele în agenți traumatici.

2. Entorsele cu 14 cazuri și disjuncțiile cu 3 cazuri apar cu o frecvență destul de mică. Entorsele, în marea lor majoritate de gradul I, au fost localizate astfel : 2 la articulația genunchiului, 6 la articulația tibio-tarsiană și 6 la articulația pumnului.

Dintre cele 3 disjuncții, 2 au fost localizate la articulația acromio-claviculară și una chondrocostală.

Deși numeric puține, leziunile ligamentare dau un număr total de 26,6 zile de incapacitate de antrenament, adică aproape dublu decît contuziile.

3. Fracturi nu s-au înregistrat în acest sezon. Dealtfel, din observațiile noastre pe mai mulți ani, constatăm o frecvență mică a fracturilor în hochei, remarcă pe care o întîlnim la toți autorii care s-au ocupat de traumatologia în hochei.

Am ajuns la convingerea că mecanismul de producere a fracturilor în hochei, cel mai des întîlnit, este prin traumatism direct și mai rar prin traumatism indirect, ca de exemplu torsiunea, adică exact invers decît în cazul celorlalte jocuri de echipe.

Cauzele numărului relativ mic de fracturi și entorse se datoresc următorilor factori :

— poziția specifică de patinaj, cu articulațiile mari flectate și blocate, ceea ce conferă o bună stabilitate ;

— practicarea îndelungată a patinajului, care se începe la vîrste mici (4—5 ani), fapt ce dezvoltă un sistem ligamentar de foarte bună calitate.

4. Plăgile tăiate — 14 cazuri, se întîlnesc, cu mare frecvență. Ca localizare, în statistica noastră predomină cele de la față. Au fost înregistrate numai plăgile tăiate, mai mari de 1 cm și care au necesitat intervenție chirurgicală (suturare).

5. Traumatismele cranio-cerebrale acute închise, însoțite de comoții ușoare au fost două. Ele

Tabelul 3

AFECȚIUNI DE PATOLOGIE GENERALĂ

Nr. crt.	Afecțiunea	Nr. cazuri	%	Zile incapacitate efort	%
1	Infecții căi respiratorii	53	64,5	62	44,2
2	Lumbalgii	10	12,1	20	14,2
3	Nevroze de efort	3	3,6	14	10
4	Enterocolite acute	7	8,6	7	5
5	Gastrite cronice	2	2,8	-	-
6	Alergii cutanate	1	1,2	-	-
7	Psoriazis	1	1,2	-	-
8	Hemoroizi externi	1	1,2	7	5
9	Hernie inghinală	1	1,2	21	15
10	Uretrită gonococică	3	3,6	9	6,6
	Total	82	100	140	100

s-au produs în ciuda existenței căștii de protecție și au ocazionat 14 zile de repaus fizic total.

6. Leziunile musculare de suprasolicitare se întîlnesc în schimb mult mai rar în statistica noastră. Pînă nu de mult exista o adevărată epidemie de leziuni musculare ale adductorilor, mioentezite, care apăreau, în special, în perioada de acomodare cu gheața, la început de sezon. În anul la care se referă lucrarea noastră, aceste afecțiuni au fost într-un număr foarte mic de cazuri (6). Apariția tot mai rară a acestor micro-leziuni musculare ne-o explicăm prin efectul pregătirilor pe uscat pe care le fac echipele în timpul verii, în ultimii ani.

B. MALADII DE PATOLOGIE GENERALĂ

Infecțiile acute ale căilor respiratorii (faringite, bronșite, gripe, amigdalite) reprezintă marea majoritate a îmbolnăvirilor hocheiștilor. Ele însumează 64 la sută din îmbolnăviri și aproape jumătate (44 la sută) din zilele de incapacitate de muncă date de maladiile de patologie generală. Aceste maladii pot fi considerate specifice pentru hocheiști și se datoresc microclimatului rece în care ei își desfășoară activitatea sportivă.

Lumbagiile, reprezentate prin 10 cazuri, au o patogenie complexă și sînt, pînă la un punct, afecțiuni cu caracter specific hocheiului. Ele se explică prin mai mulți factori ce intervin separat sau asociat în determinismul lor :

— poziția joasă, semiflectată a hocheistului pe membrele inferioare, fapt ce determină o contractură aproape permanentă a musculaturii sacrolombare ;

— tendința de basculare anterioară a bazinului cu orizontali-

zare concomitentă a sacrului și închiderea spre înapoi a „balamalei“ sacro-lombare, fapt ce duce la tensionarea ligamentului longitudinal anterior și închiderea discului dinspre L5 și S1 posterior. Această modificare de statică influențează sigur interoceptorii formațiilor respective cu apariția de algii secundare acestui fapt. Pentru motivul arătat, unele dintre aceste veritabile discopatii se complică în plus cu hernii ale nucleului pulpos, devenind adevăratele hernii de disc cu răsunet asupra nervului sciatic ;

— în plus, traumatismele mari și mici repetate, suferite de hocheist, condițiile de mediu, transpirație stagnantă în regiunea lombară, toate acestea reprezintă condiții favorizante ale apariției acestor frecvente lumbalgii.

Celelalte maladii, în special cronice, reacutizate sau enterocolitele produse în condiții speciale de alimentație nu sînt caracteristice pentru hochei. Aceste maladii reprezintă 23 la sută din totalul îmbolnăvirii și însumează 55 la sută din totalul zilelor de incapacitate de muncă.

CONCLUZII

1. Morbiditatea lotului de hochei este dominată de leziunile traumatice, dintre care contuzia apare cu incidența cea mai mare, fapt pentru care o considerăm ca fiind caracteristică.

2. Entorsele, disjuncțiile, fracturile și leziunile musculare au o influență mult mai mică.

3. Etiologia leziunilor traumatice în hochei este reprezentată de toate condițiile materiale și tehnice în care se practică acest sport, ce favorizează producerea contuziilor foarte diverse, dar nu și a entorselor și fracturilor.

4. Dintre maladiile generale, afecțiunile „á frigore“ ale căilor respiratorii prezintă incidența cea mai mare, ele putînd fi considerate specifice, elementul etiologic constituindu-l microclimatul în care se desfășoară activitatea sportivă în hochei.

5. Lumbalgiile sînt, de asemenea, afecțiuni specifice, în determinismul lor intrînd atît elemente de tehnică a patinajului și desfășurării luptei în hochei, cît și aspecte particulare ale microclimatului.

6. Ținînd seama de toate aceste aspecte ale morbidității, se impun noi studii și măsuri pentru realizarea unei profilaxii optime.

7. Pînă la realizarea dezideratului de mai sus, este necesară însă, pregătirea unui lot lărgit de sportivi. Aceștia trebuie aduși la valori de performanță cît mai ridicate și mai apropiate, pentru ca eventualele indisponibilități ale titularilor, încă inevitabile în prezent, să poată fi ușor acoperite de către jucători de rezervă de certă valoare.

BIBLIOGRAFIE

1. ILIESCU V., STĂNESCU N.: Studiul morbidității traumatologice pe anul 1967, la sportivii de performanță tratați în serviciul de traumatologie al C.M.S., Lucrările celei de a 11-a sesiune a C.M.S., 1969.

2. ILIESCU V., IONESCU C., MILESCU V.: Stațiunea Amara, factor de recuperare în sechelele traumatice ale sportivilor, Lucrările celei de a 11-a sesiuni a C.M.S. 1968, pag. 39.

3. NAPRAVNIC C.: Kopfverletzungen beim Eishockey-Medizin u. Sport, nr. 272.

4. STĂNESCU N.: Afecțiuni hiperfuncționale localizate ale aparatului statochinetic specifice la sport, Lucrările celei de a 11-a sesiuni a C.M.S., 1968, pag. 137.
5. STIBBE G., WILDE J. K., BÄHRE D.: Eishockey Verletzungen in der D.D.R. von 1962, bis 1969, Medizin und Sport, nr. 2, 1972.
6. STIBBE G., WILDE J. K., BÄHRE D.: Bewerkungen "uber din Auswertung einer Statistik von Eishockey Verletzungen, Medizin und Sport, nr. 2, 1972.

V. IGNAT, V. ILIESCU: La morbidité de l'équipe nationale de hockey sur glace pendant la saison 1971—1972

Etudiant la morbidité de l'équipe nationale de hockey sur glace, les auteurs ont abouti aux conclusions suivantes:

— la morbidité spécifique est représentée par les lésions traumatiques, la lésion caractéristique étant la contusion, les entorses, les fractures et les lésions musculaires ayant une incidente très réduite;

— les affections des voies respiratoires et les lombalgies revêtent un caractère spècifique en hockey;

— la etio-pathogénie de ces maladies réside dans les conditions spécifiques dont ce sport est pratiqué.

V. IGNAT, V. ILIESCU: Morbidity of National Ice-hockey Team in the 1971—1972 Season

After undertaking a study of the national ice-hockey team, the authors reach the following conclusions:

— specific morbidity is shown by traumatic lesions,with contusion being the characteristic injurury; sprains, fractures, muscular lesions are less frequent;

— respiratory disturbances and lumbago have a specific nature with hockey-players;

— the ethiopathogeny of these diseases is given by the very conditions in which the sport is being practised.

OPINII CONSULTAȚII

FENOMENUL SPORTIV ŞI ROLUL SĂU EDUCATIV

Conf. dr. ALEXE NICU
Directorul Centrului de cercetări ştiinţifice şi documentare tehnică al C.N.F.S.

ORIGINE ŞI EVOLUȚIE

Sportul, ca realitate şi concept, s-a născut în cîmpul educaţiei, la mijlocul secolului trecut, într-un colegiu englezesc, de unde s-a extins în Europa şi apoi în continentul american. El a însemnat o manieră nouă, compatibilă cu nevoia de exprimare motrică a fiinţei umane faţă de cea analitică, în bună parte artificializată a sistemelor occidentale de educaţie fizică (francez, german, elveţian, suedez). Niciodată însă sportul n-a negat sensul exerciţiului fizic realizat liber, la aparat sau încărcat de o greutate exterioară. El s-a adăugat generos efectului educaţiei fizice, ocupînd un spaţiu imens nu în detrimentul acesteia, ci completînd-o prin marea lui accesibilitate şi dispunere.

Ideea fundamentală care străbate evoluţia conceputului de sport şi a realităţii pe care o simbolizează, de la origine pînă la contemporaneitate, este cea a întrecerii *pe care fiinţa umană şi-o impune,* a confruntării ei cu timpul, cu spaţiul, cu ea însăşi. *Modalităţile ei diferă, dar esenţa acestora este unică :* de depăşire, de autodepăşire. *Efortul este deopotrivă biologic şi spiritual, indiferent dacă întrecerea se situează pe sol, pe apă sau în aer. Multitudinea formelor sale este o chestiune de imaginaţie, de care omul nu a fost lipsit niciodată. Structurat pe mişcări naturale de alergare, sărituri, aruncări, împingeri, căţărări, echilibru, apucări, perfecţionate în procesul amplu al trăirii, al continuei lor ameliorări şi adaptări la nevoile diurne ale existenţei omeneşti, sportul le-a sti-*

lizat și încadrat în reguli, scrise și nescrise, pentru păstrarea unei echități, *a unei egalități între oamenii care se confruntă. Chiar dacă această teză de bază — definind în fond noțiunea de sport — ar fi unică, rațiunea pentru care omenirea l-a adoptat în agitata ei viață s-ar explica pe deplin. Apariția lui acum mai bine de un secol nu este decît o reluare în versiunea modernă a practicii* agonistice *antice, care a avut o strălucire și o filozofie pe care ne întrebăm dacă oamenii lumii noastre le vor putea reedita.*

Descrise cu o inegalabilă forță de sugerare în poemele homerice și apoi întîlnite 12 veacuri de-a rîndul în cadrul Jocurilor Olimpice antice, întrecerile agonistice prezintă o permanență care le confundă cu calendarul vremii și un rafinament nedepășit încă.

Implantată într-o doctrină filozofică a kalokagathiei (frumos și bun), a idealului armonic atenian, agonistica a constituit un puternic factor educativ și instructiv pentru efectul său stimulator și de echilibru al ființei umane. Palestra și gimnaziumul reprezentau instituțiile centrale ale formării tineretului în incinta cărora filozofia, științele vremii, elocința, pentatlonul clasic și exercițiile gimnastice se întîlneau într-un program care a constituit un model de formare a tinerei generații și pentru zilele noastre.

Uitat în lunga perioadă a obscurantismului medieval, conceptul antic al educației armonioase este readus la lumină de umanism, care-l predă realismului pedagogic, de unde îl preiau socialiștii utopici, raționaliștii și iluminiștii.

Clasicii marxiști vor repune exercițiul fizic într-o relație de egalitate cu instrucția intelectuală și politehnică în vederea formării mutlilaterale a individului, păstrîndu-l în inventarul factorilor educogeni.

Diversitatea de exteriorizare a exercițiului fizic nu exclude disciplinele sportive, care în mare parte s-au format din prelucrarea versiunii lor antice (probele atletice, luptele, boxul, jocul cu mingea etc.) sau din stilizarea formelor poporane de jocuri și întreceri practicate în orînduirea feudală (tenisul, hocheiul, fotbalul, scrima, înotul, canotajul, tirul cu arcul). Prea puține sporturi au fost create la începutul secolului al XX-lea (baschetul, voleiul și handbalul). Toate aceste întreceri vor fi grupate și reprezentate noțional prin același concept, cu o aceeași rezonanță fonetică în toate limbile pămîntului — sportul.

ROLUL ACTUAL AL SPORTULUI ÎN LUME

Cu patru decenii în urmă se exprimau păreri cu privire la tendința de universalitate a sportului. Astăzi, despre această realitate nu ne mai putem îndoi. Extensiunea sa, susțin unele opinii, îndeosebi în domeniul ziaristicii, este cea a unei doctrine, a unei „religii" îmbrățișată de cel puțin $^2/_3$ din populația planetei, adică de cele două generații mai tinere ale momentului. Fluxul de informații cu acest conținut urmează, ca dimensiuni, pe cel politic ;

instituțiile sale internaționale și naționale au rezonanțe multiple și prezențe remarcabile în contextul social.

Evenimentul sportiv este situat de multe ori în prim-planul atenției și comentariului omului obișnuit, indiferent de coordonatele geografice pe care el se situează. Sociologii îi acordă un loc prioritar în bugetul timpului liber, iar pedagogii îl reclamă tot mai mult în domeniul educației. Specialiștii în educație fizică intenționează să sportivizeze *procesul didactic, caracterul competitiv să predomine asupra celui analitic, care micșorează motivația acestuia.*

Lumea modernă, redescoperind sportul, s-a întors de fapt mai mult către sine. Tulburătoarea ei evoluție, trepidanta ei existență au îndemnat-o instinctiv și inexorabil către joc, către această stare interioară proprie ființei umane, în cea mai generoasă parte a evoluției sale ontogenetice — copilăria și adolescența. Adeziunea lumii moderne pentru sport nu este un semn de devalorizare sau de întîrziere, ea se bazează deopotrivă pe necesități și rațiune.

Compatibil *cu impulsul omului către* acțiune, *mai ales în timpul proceselor mistuitoare ale pornirilor copilăriei, un* reflex *un* protest de apărare *împotriva stărilor statice către care ne îndeamnă confortul civilizației, un* stimulent biologic *pentru amplificarea și simetria ființei umane și o imensă* bogăție de trăiri, *de sentimente, de bucurii și dureri, de izbînzi și înfrîngeri — iată numai o parte a explicației pentru care sportul a cucerit simpatia și adeziunea contemporanilor noștri.*

Identificat ca un simplu fapt ce poate să înfrîngă inerția omului, propria lui greutate fizică, să-l mute în natură sau în spațiile aerisite, să-l determine să trăiască experimentul aproape singular cînd organismul se angajează pînă la limitele lui de funcționalitate, pe care treptat le mărește, descoperind de fiecare dată alte energii și alte praguri ale adaptării sale, dintr-un joc a devenit o pîrghie, un factor de ajutorare și de modelare a omului.

Pedagogia a reținut sportul pentru că i-a înțeles valențele și i le-a verificat. Ființa umană nu poate trăi în afara confruntărilor permanente cu natura, maturizarea ei are nevoie de experiențe, de ipostaze felurite pe care sportul i le generează de o manieră proprie și de multe ori de neînlocuit. Actul motor reclamă uneori sinteza tuturor analizorilor, ușurînd și lărgind viața ei de relație. El provoacă procesele cunoașterii, stimulează pe cele voliționale și stîrnește inegalabil pe cele emoționale. Gestul sportiv nu se concepe decît în perimetrul eticului ; el nu poate fi îndeplinit în afara ordinii și al respectului pentru om, pentru o colectivitate, pentru o idee. Sportul înseamnă de fiecare dată sudoare, renunțare, nenumărate îndoieli ; uneori el provoacă durere fizică, teamă și tristețe, dar el se repetă pentru că izvorăște din curiozitate și se păstrează prin pasiunea cuminte pe care o dezlănțuie. Într-un fel, sportul este o splendidă aventură care nu alterează, ci dimpotrivă înnobilează, restituind pe om îndatoririlor sale sociale, încărcat de o psihologie optimistă. Pentru toate aceste rațiuni, pedagogia l-a reținut fără însă a-l putea localiza în perimetrul școlii. Sportul a trecut frontierele și a înlăturat barierele, devenind un pelerin al

comprehensiunii, un mijloc de apropiere între oameni, dincolo de toate deosebirile care îi pot separa, un loc unde resentimentele pot fi alungate și, totodată, un mod de a rezolva și de a impune soluții acolo unde alți factori nu au reușit întotdeauna. Ping-pong-ul a prilejuit contacte și discuții diplomatice care au readus omenirii speranțe noi, pentru o mare și durabilă înțelegere; sportivii țărilor care propagă deosebirea între rase au fost excluși din arena olimpică. Iată numai cîteva acte curajoase și ferme care reprezintă forța morală a sportului, rolul său militant pentru schimbarea în bine a omenirii.

Adversitatea pe care o creează sportul este de fapt un corolar al amiciției. Adversitatea sportivă cultivă prietenia și nu o întunecă.

Dar, sportul, devenind universal, nu a fost nici pierdut și nici uitat de forurile care răspund de educația oamenilor. El a rămas implantat în activitatea școlii, a intrat puternic în preocupările familiei și a fost preluat și de organizațiile de tineret pentru a-i culege toate efectele și a-l ocroti de implicații, asperități, abuzuri și violențe.

Numai în aceste temeiuri și cu astfel de grijă sportul a fost dăruit poporului de către orînduirea socialistă, care și pe acest plan i-a prilejuit împliniri pentru care în trecut nu aveam nici cutezanța de a visa.

A. NICU : Le phénomène sportif et son rôle éducatif.

L'auteur passe brèvement en revue l'origine et l'évolution du phénomène sportif tant le long de l'histoire de l'humanité. Sont mentionées les idéees de base qui gouvernaient les activités de mouvement, transformées ultérieurement en sports proprement-dits, partant de l'antiquité greque, du moyen âge et de l'époque contemporaine.

Nous y trouvons une présentation succinte du lieu et du rôle joué par le sport dans la société contemporaine, en insistant sur son rôle éducatif.

A. NICU : The Sporting Phenomena and its Educational Role

The author passes in review the origin and evolution of sports with stress laid on the basic ideas underlying them, from the Ancient Greeks, to the Middle Ages and on to our days.

The author also briefly examines the place held and the role played by sports in our contemporary society and insists on the educational role of sports.

NOTE ȘTIRI COMENTARII

A XIII-A EDIȚIE A CAMPIONATULUI EUROPEAN DE BASCHET FEMININ

Șef de lucrări TEODORA PREDESCU
I. E. F. S.

După 12 ani (Sofia, 1960, a VII-a ediție), Federația bulgară de baschet a organizat cea de a XIII-a ediție a Campionatului european de baschet feminin — Burgas, Varna, 8—16 octombrie 1972.

„Palatul sporturilor și culturii" din Varna și sala „Izgrev" din Burgas au oferit acestei ediții și noii generații de jucătoare din bătrînul nostru continent condiții excelente de desfășurare a jocurilor.

Clasamentul final

1. U.R.S.S.
2. Bulgaria
3. Cehoslovacia
4. Franța
5. România
6. Ungaria
7. R.D.G.
8. Iugoslavia
9. Polonia
10. Italia
11. Olanda
12. Austria

Educație fizică și sport, nr. 3, 1973, pag. 56

Nr. crt.	Locul în clasament	Vîrsta medie (ani)	Talia medie (m)	Procentajul în aruncări din acțiune %	Procentajul în aruncări libere %	Mingi recuperate	Mingi pierdute
1	U.R.S.S.	21	1,83	45	61	54	15
2	BULGARIA	23	1,77	41	55	45	20
3	CEHOSLOVACIA	24	1,80	39	62	39	20
4	FRANȚA	24	1,77	36	58	28	16
5	ROMÂNIA	23	1,78	34	50	32	21
6	UNGARIA	24	1,78	40	56	28	16
7	R.D.G.	26	1,74	42	66	39	26
8	IUGOSLAVIA	23	1,78	42	57	36	21
9	POLONIA	23	1,80	31	63	33	18
10	ITALIA	21	1,76	31	62	29	20
11	OLANDA	23	1,75	30	60	35	19
12	AUSTRIA	26	1,73	35	57	34	18

Cele mai bune realizatoare

1. Biermeier (Austria) 188 de puncte ;
2. De Liefde (Olanda) 152 de puncte ;
4—5. Veger (Iugoslavia) 130 de puncte ; Semionova (U.R.S.S.) 130 de puncte ;
6. Cziraky (Ungaria) 127 de puncte ;
7. Guidotti (Franța) 101 puncte ; puncte ;
8. Stoianova (Bulgaria) 98 de puncte ;
9. Zoric (Iugoslavia) 92 de puncte.
10. Kouriviakova (U.R.S.S.) 89 de puncte ;

Aruncări libere reușite

1. Veger (Iugoslavia) 32/28 — 88 la sută ;
2. Ziegler (R.D.G.) 34/26 — 77 la sută ;
3. De Liefde (Olanda) 56/42 — 75 la sută ;
4. Longo (Italia) 20/15 — 75 la sută ;
5. Metodieva (Bulgaria) 24/17 — 70 la sută ;
6. Biermeier (Austria) 58/40 — 69 la sută ;
7. Serebrianokova (U.R.S.S.) 32/22 — 69 la sută ;
8. Malotova (Cehoslovacia) 38/25 — 66 la sută ;
9. Riffiod (Franța) 32/21 — 66 la sută ;
10. Chazalon (Franța) 46/29 — 63 la sută.

1. APRECIERI TEHNICO-TACTICE CU PRIVIRE LA NIVELUL BASCHETULUI FEMININ PE PLAN EUROPEAN

Tactica în atac

Majoritatea echipelor au adoptat sistemul de atac cu doi și trei pivoți, cu așezări în dispozitivul de atac — 3—2 —, pivoții fiind plasați de o parte și de alta a spațiului de pedeapsă, în apropierea coșului sau la capetele liniei de aruncări libere. Al treilea pivot, așezat pe unul din colțuri, avea rolul de a iniția combinații între pivoți, plecînd de pe partea mingii în partea opusă, la blocaj, pen-

tru a favoriza apariția pe rînd a celor doi pivoți sau pentru a colabora cu jucătorul intermediar, corespunzător „colțului" său, prin blocaj-plecare. Au mai fost folosite sistemele de atac 1—3—1 și 1—4.

Combinații

Au predominat combinațiile în partea opusă mingii : între pivoți — blocaje succesive, blocaje duble ; între colț și intermediar — foarte multe încrucișări duble, cu apariția pivotului (sau colțului) din partea opusă mingii, pe sub panou ; ducerea adversarului în blocaj față de pivotul static, pentru a-și crea o poziție favorabilă de aruncare la coș din săritură. De asemenea, colțul care vine din aceeași parte cu pivoții crează posibilitatea de angajare a pivoților, demarcați circular către panou.

Echipele Ungariei, U.R.S.S., Bulgariei au folosit, cu mare eficacitate, combinația „dă și du-te" între intermediar și colț, pe un spațiu liber creat de așezarea inițială a pivotului pe partea opusă mingii sau de sincronizarea eliberării culoarului de către pivot. Dublajele între pivoți au fost folosite de către majoritatea echipelor. Jucătorii intermediari (fundașii) intrau mai rar în combinații și circulații (excepție echipa Italiei) ; de regulă, aceștia angajau pivoții, aruncau de la semidistanță și distanță asigurînd în permanență echilibrul defensiv.

Contraatacul

Nu a fost folosit ca armă de bază, cu excepția echipei sovietice, care a dominat net jocul sub panoul propriu. S-a utilizat mult contraatacul pe centru, cu dribling, cu două vîrfuri. El a fost folosit mai frecvent de către echipele Bulgariei, Ungariei, României, Iugoslaviei și Franței.

Atacul împotriva apărării în zonă nu s-a abătut cu nimic de la regulile teoretice clasice : așezări inițiale în spațiile vulnerabile ale zonei (atac 1—3—1 și 1—4), circulația mingii, fente de aruncare și de pase, aruncări de la distanță (peste 8 m) cu două mîini de la piept și aruncări din săritură, depășind primul plan de apărare (extremele sau fundașii) ; angajarea pivotului în mișcare, urmată de acțiuni individuale ale acestuia ; depășirii numerice prin apariția jucătorului colț sau pivot, din partea opusă mingii.

Tactica în apărare

Două echipe au fost mai fidele sistemului de apărare om la om (U.R.S.S. și Bulgaria), cu forme agresive pe jumătate de teren sau pe tot terenul. În rest, toate echipele au adoptat sistemele de apărare om la om și în special în zonă. A fost o adevărată întrecere în inspirația antrenorilor — de la joc la joc — de a găsi varianta de apărare în zonă, cu tendințe active mai eficace, de exemplu : zona 1—3—1 folosită de echipa Ungariei a dat mult de gîndit celorlalte echipe ; zona presing 1—2—2 aplicată cu mult succes de echipele României, Iugoslaviei și Franței ; zona 3—2 și, bineînțeles, clasica zonă 2—1—2.

După cum am arătat, au dominat zonele ofensive cu apărătoare foarte bune în linia I, care căutau cu orice preț atît împiedicarea circulației mingii, în special în adîncime, cît și intercepția, deci o apărare combinată în zonă, cu plasament la intercepție.

Formele active de apărare, cu împiedicarea lansării mingii pe

contraatac imediat după intrarea în posesia mingii și unele variante de apărare combinată și presing zonă au contribuit la anihilarea contraatacului, din prima fază.

Putem afirma că la acest campionat unul dintre factorii decisivi în obținerea victoriei (în afară de precizia aruncărilor la coș) a fost lupta sub panou în apărare și în special în atac. Dominarea luptei sub panou în apărare (deci intrarea în posesia mingii prin urmărire la panou), precum și recuperările în atac, soldate cu înscrierea de puncte, obținerea aruncărilor libere sau obținerea mingiilor pentru construirea unui nou atac au decis de multe ori victoriile echipelor U.R.S.S., Bulgariei, Cehoslovaciei, Franței și R.D.G.

Tactica individuală și tehnica jucătoarelor

În relația 1 × 1 a excelat tehnica individuală, foarte bine pusă la punct, prin alternarea fentelor de aruncare la coș și de depășire, cu depășire prin dribling și aruncare la coș din săritură (Chazalon, Veger, Kurviakova, Szabados, Jindrova, Stoianova).

S-a folosit mult aruncarea la coș cu două mîini de pe loc (peste 8 m), cu precădere și mare eficacitate de către jucătoarele : Hegeduș, Cziraky, Kuzmina, Zakharova, Metodieva, Gheorghieva.

Jucătoarele pivot au utilizat, cu pondere mare, aruncarea la coș din săritură cu întoarcere la panou (folosind demarcajul individual sau cu ajutorul partenerului : Riffiod, Quiblier, Stoianova, Jarosova, Malotova, Ciocan, Kalenici).

S-a remarcat jocul multilateral și variat, cu tendințe de manifestarea a universalismului tehnic a jucătoarelor de colț care participau în egală măsură la combinații cu pivoții, devenind al treilea pivot în mișcare sau la combinații cu jucătoarele fundași : Wojtal, Rogowska, Kurviakova, Kobzena, Suharnova, Clara Szabo, Veger, Passemard, Chazalon, Bakony, Verboczy, Todorova, Ivanova.

2. CARACTERIZAREA ECHIPELOR PARTICIPANTE

U.R.S.S.

Echipa a practicat un joc, simplu, în mare viteză, cu trecere rapidă la contraatac (din orice situație), atac pozițional cu trei pivoți, doi în circulație și Semionova (2,10 m) pivot static care, introdusă aproape matematic în minutul 10 al primei reprize, a marcat peste 25 de puncte în fiecare joc. Sovieticele au dominat net lupta sub panou atît în atac, cît și în apărare, au folosit aruncări precise de la distanță, combinații bazate pe dublaje și blocaje între pivoți, sub panou, apărarea agresivă cu joc foarte activ de brațe și picioare, ritm de joc excelent — fig. 1.

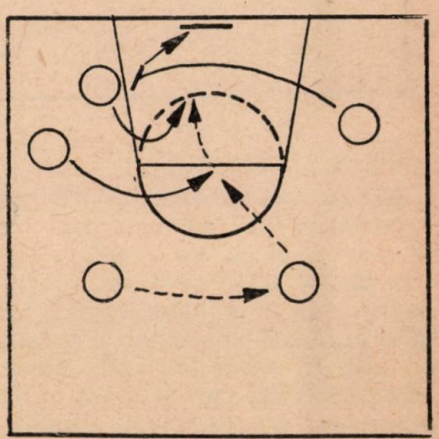


Fig. 1

BULGARIA

Ocupanta locului al II-lea a a avut o apărare foarte bună, determinată de o poziție fundamentală joasă și de agresivitate, cu colaborare prin închiderea pătrunderilor și schimbarea adversarilor ; au folosit triunghiul de săritură, bine antrenat, atît în apărare, cît și în atac, utilizînd foarte bine blocajul defensiv. Echipa bulgară a întrebuințat combinații simple bazate pe colaborare între centru-colț, colț-pivot, pivot-centru, cu dublaje și „dă și du-te", precum și trecerea rapidă la contraatac din orice situație și aruncări precise de la semidistanță din săritură și de la distanță cu două mîini de la piept — fig. 2.

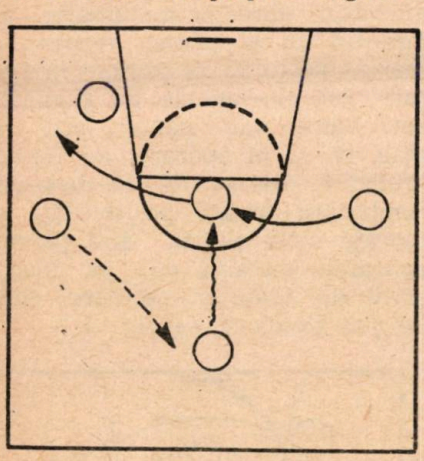


Fig. 2

CEHOSLOVACIA

Echipa Cehoslovaciei, cu o talie superioară sub panou, a practicat în atac jocul cu trei pivoți — doi sub panou și un pivot cu apariție de pe colț — evidențiindu-se colaborarea excelentă între aceștia, cu apariții succesive pe partea mingii sau din partea opusă ei. De asemenea, s-a remarcat precizia în aruncările la coș din săritură, iar apărarea — folosind zonele 2—1—2, 2—3 și 3—2 și sistemul om la om a fost mai vulnerabilă — fig. 3.

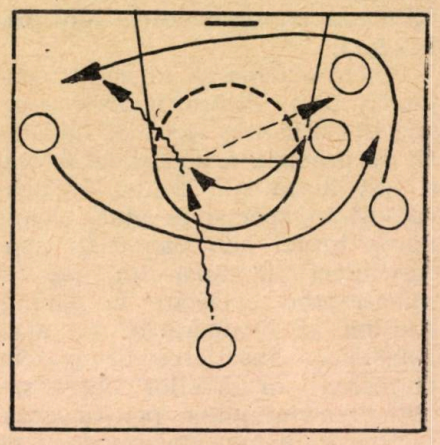


Fig. 3

FRANȚA

Jucătoarele franceze au practicat un joc spectaculos datorită în primul rînd prezenței jucătoarei Chazalon, o mare tehniciană a baschetului francez. Echipa s-a prezentat bine sudată, cu eficacitate în toate compartimentele jocului : contraatac, atac pozițional cu blocaje în doi (pivot-colț) și dublaje între pivoți, cu un bun triunghi de săritură în atac și apărare și tehnică excelentă a majorității jucătoarelor în conducerea mingii și în aruncările la coș din săritură — fig. 4.

ROMÂNIA

Echipa noastră a demonstrat un joc modern, prin formele de apărare folosite : zona presing și zona adaptată 1—2—2, presingul temporar și apărarea combinată, precum și ritm bun de joc, în special în ceea ce privește trecerea rapidă în atac. Tactica colectivă adecvată jucătoarelor urmărea apropierea jucătoarelor de coș prin diferite combinații. Jucătoarele echipei noastre reprezentati-

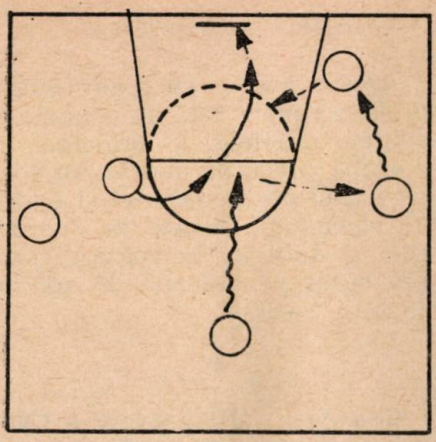


Fig. 4

ve s-au prezentat cu o tehnică mai slabă în pasarea mingii, lipsă de preocupare pentru rezolvarea situației de 1 × 1 (atît pentru jucătoarele pătrunzătoare, cît și pentru pivoți), precum și ineficacitate în aruncările de la distanță și în special în aruncările libere.

UNGARIA

A fost echipa cea mai în formă a campionatului. În apărare a folosit zona adaptată 1—3—1, care a „încurcat" multe echipe și contraatacul din orice situație a jocului. A manifestat o foarte bună colaborare între doi jucători cu „dă și du-te" și în trei jucători cu încrucișări duble, iar aruncările din săritură au fost efectuate cu o tehnică de execuție foarte corectă și eficacitate crescută. Echipa ungară a dovedit multă combativitate și disciplină tactică, alternînd judicios relația 1 × 1 cu atacul combinativ.

R.D.G.

O echipă sobră, cu o pregătire tehnico-tactică bine pusă la punct. Echipa germană a utilizat sistemele de atac 1—3—1 și 3—2, cu dublaje între pivoți, colaborare cu blocaje între pătrunzători și pivoți, alternînd foarte bine sistemul de apărare om la om, cu apărarea în zonă.

IUGOSLAVIA

Cu multe fluctuații de formă sportivă în cadrul jocurilor disputate, echipa și-a bazat jocul în atac mai mult pe Veger, care era lăsată singură pe o parte a terenului pentru a rezolva situații de 1 × 1. Atacul s-a purtat în principal, în sistemele 4—1, 3—2 și 1—3—1, cu colaborarea eficientă între pivoți. Lupta la panou atît în atac, cît și în apărare a fost foarte bună. Apărare om la om, alternată cu zonă 1—2—2, 2—1—2 și 2—3 — fig. 5.

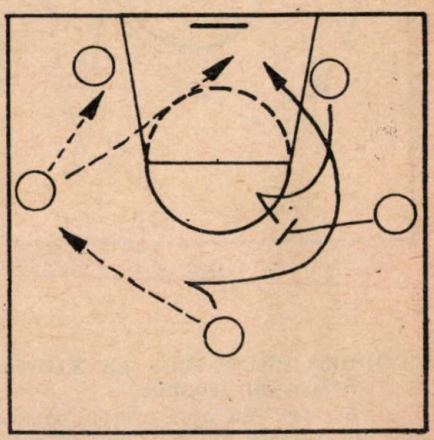


Fig. 5

POLONIA

Fără formă sportivă la acest campionat, inexplicabilă pentru valoarea individuală a jucătoarelor sale, echipa poloneză și-a bazat atacul mai mult pe aruncări de la distanță cu două mîini de sus și din săritură. De asemenea, s-au folosit combinații relativ reduse, bazate pe încrucișări și mai puțin pe „dă și du-te", atacuri cu așezare în semicerc și 3—2 apărare vulnerabilă om la om și zonă.

ITALIA

Echipa „combinațiilor și circulațiilor organizate", bazată pe o mare circulație a mingii și a jucătoarelor, angrenînd în aceste circulații toate cele cinci atacante. Jucătoarele italiene au fost vulnerabile pe contraatac (lipsa echilibrului defensiv) și împotriva apărării în zonă ; tehnică bună în conducerea mingii dar o slabă rezistență de concurs — fig. 6.

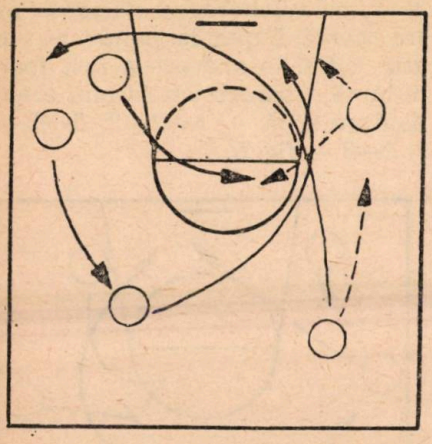


Fig. 6

OLANDA — AUSTRIA

Aceste echipe au manifestat o diferență mare față de primele 10 echipe, reliefată, în principal, de o slabă pregătire fizică. Au folosit atacul pozițional 4—1 și 1—3—1, combinații bazate pe încrucișări și dublaje. În apărare, jocul s-a bazat pe sistemul de apărare în zona 2—1—2.

★

Cea de a XIII-a ediție a Campionatului european feminin de baschet a reunit cele mai bune echipe din Europa. Clasamentul final nu a oglindit numai rezultatele directe dintre echipe, ci și aria răspîndirii jocului de baschet, selecția, în special a jucătoarelor cu talie înaltă, baza de masă, a etapelor de pregătire și a mijloacelor folosite în pregătire, a mijloacelor de refacere, pregătirea psihologică, alimentația rațională a fiecărei echipe reprezentative participante la acest campionat.

TEODORA PREDESCU : La XIII-éme édition du Championnat d'Europe de basket-ball féminin

On fait des appréciation concernant le Championnat d'Europe de basket-ball féminin, qui a eu lieu en octobre 1972 en Bulgarie.

L'auteur fait des considérations techniques-tactiques au sujet du niveau actuel du basket féminin européen. De ce point de vue on fait l'analyse de la tactique en attaque, les combinaisons les plus fréquentes, la contre-attaque, la tactique en défense ainsi que la tactique individuelle et la technique des joueuses.

En même temps on fait la caractérisation, en ensemble, des premières 12 équipes participantes.

TEODORA PREDESCU : The 13-th Display of the Feminine European Basketball Championships

The author makes considerations on the feminine European basketball championships which were held in October 1972 in Bulgaria.

She starts with technical and tactical appreciations on the present level of feminine European basketball. An analysis of attack tactics, of the frequent combinations, in followed by the examination of the counter-attack, of the defense tactics and the individual techniques and tactics.

The author also characterizes the first 12 participating teams.

ZECE ANI DE ACTIVITATE A CENTRULUI DE MEDICINĂ SPORTIVĂ

Dezvoltarea activității de educație fizică și sport din țara noastră a căpătat sensuri noi, mărindu-și aria de cuprindere și de îndeplinire a unor obiective cu rezonanțe majore ce vizau sănătatea și potențialul de muncă a maselor și reprezentarea țării în arena sportivă internațională.

Aceste noi imperative au necesitat măsuri organizatorice și eforturi materiale neîntîlnite în trecut, dublate de aportul specialiștilor cu profiluri diferite.

Printre domeniile științifice care au contribuit la fundamentarea științifică a activității de educație fizică și sport se numără și medicina sportivă.

Dacă orientarea și preocupările medicinei sportive de acum 50 de ani urmăreau în principal o serie de măsuri privind igiena practicării educației fizice, astăzi ea este chemată să rezolve probleme mult mai complexe ale potențialului biomotric al sportivului.

O dată cu legiferarea obligativității controlului medical a celor ce practică educația fizică și sportul, se asigură cadrul material și științific al asistenței medicale la antrenamente și competiții, precum și pregătirea loturilor republicane și olimpice. Se inițiază primele cursuri postuniversitare de specializare în medicina sportivă, la început de 3—4 luni, apoi de 1—2 ani și ulterior de 3 ani, prin secundariate, ca și la celelalte specialități medicale.

Medicina sportivă este recunoscută oficial în nomenclatorul specialităților medicale o dată cu ordinul din 21 martie 1963 al Ministerului Sănătății și Prevederilor Sociale, prin care se hotărăște înființarea „Centrului de medicină sportivă", ca unitate de interes republican, care să asigure asistență medicală de specialitate și îndrumare medico-sportivă a activității de performanță.

Astfel, conținutul activității medicale capătă valențe noi, ca și munca de cercetare de altfel, medicina sportivă — „clinica omului sănătos" — devine o specialitate de graniță, către care converg numeroase specialități medicale cu un pronunțat rol preventiv. Structura organizatorică a acestei rețele profilactice prin excelență asigură îndrumarea, în mai toate județele țării, a medicinii sportive, care vine să sprijine introducerea educației fizice și sportului în rîndul maselor largi ale populației, ca mijloace active de ridicare a standardului sanitar al întregii populații, de prevenire și corectare a diverselor deficiențe fizice și funcționale, de ridicare a capacității de muncă a tuturor vîrstelor, de creștere a longevității populației.

În momentul de față, la ora bilanțului a 10 ani de funcționalitate, medicina sportivă românească se prezintă ca o rețea bine închegată, ca o specialitate bine conturată și cu un conținut particular, avînd contigențe strînse cu diferite alte specialități medicale,

Educație fizică și sport, nr. 3, 1973, pag. 63

cu care se interferează și se completează reciproc. Rețeaua de bază, avînd reprezentare în conducerea Ministerului Sănătății, a Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport și a Comitetului Olimpic Român și bazîndu-se pe o instituție centrală, forul metodologic al rețelei — Centrul de medicină sportivă — este permanent îndrumată și sprijinită în activitatea sa atît prin numeroase manifestări urmărind perfecționarea cadrelor (schimburi de experiență, sesiunii științifice interne și internaționale, cursuri de perfecționare etc.), cît și prin îmbunătățirea permanentă a dotării și încadrării cu personal calificat. Este de menționat că munca de cercetare științifică a căpătat noi valențe, existența unui plan tematic stabilit de comisia de coordonare a Ministerului Sănătății a Academiei de Științe Medicale și C.N.E.F.S. oferă medicilor sportivi posibilitatea de a contribui concret și în acest domeniu de activitate.

Înființarea Comisiei de control antidoping, elaborarea unor instrucțiuni comune ale Ministerului Sănătății și C.N.E.F.S., în 1969, stabilirea metodologiei controlului medical la diverse categorii de sportivi, ca și organizarea Comisiei centrale de medicină sportivă, ca organ unic consultativ pe problemele de medicină sportivă în cadrul Ministerului Sănătății atestă grija și atenția deosebită pe care statul nostru o acordă acestei probleme de interes național, rețelei medico-sportive, desemnate să îndrume și să supravegheze această activitate.

Putem arăta că, timp de un deceniu, medicina sportivă a acționat în două mari direcții care mai comportă desigur perfecționări.

Una dintre orientări este aceea pentru sportul de performanță; individualizarea unor criterii biologice de selecție, obiectivizarea investigațiilor medico-sportive în antrenament, elaborarea unor criterii farmacologice, dietetice și de refacere după efort etc.

Un al doilea domeniu de activitate, în care medicina sportivă a acționat, este acela al introducerii activităților fizice în viața cotidiană a omului modern, contribuind astfel la înlăturarea numeroaselor neajunsuri, la redresarea psiho-fizică a populației și la creșterea randamentului în domeniul sportului de performanță, în condițiile unei sănătăți cît mai depline.

PERSPECTIVE

Recenta analiză a conducerii de partid la nivelul mișcării sportive, analiză care a cuprins și sectorul de medicină sportivă, a relevat mari resurse de creștere a eficienței acestei activități. Pornim de la justețea tezei care, apreciind realizările obținute, arată clar că aportul medicinii sportive și al cercetării medicale în domeniul educației fizice și sportului este încă insuficient. Pentru remedierea acestor neîmpliniri se conturează ideea unui institut republican de medicină sportivă, bază clinică pentru învățămîntul universitar și postuniversitar, nucleu de cercetare fundamentală și aplicativă, sub îndrumarea Academiei de Științe Medicale, sediu al producției active: asistența curativo-profilactică în laborator și teren a sportivilor fruntași și for metodologic pentru activitatea

medico-sportivă din țara noastră. Pentru realizarea acestui deziderat, cei 10 ani de activitate și realizări reprezintă o serioasă acțiune ce va trebui amplificată în anii viitori.

Va trebui intensificată munca de teren a brigăzilor de specialiști (pluridisciplinare), care să aprofundeze procesul de antrenament, oferind tehnicienilor elemente obiective de orientare și dozare a efortului și refacerii.

În același timp, va trebui intensificată munca de perfecționare a cadrelor din domeniul sportului (medici, antrenori), iar în paralel amplificată activitatea de educație medico-sportivă în rîndurile sportivilor și antrenorilor a căror receptivitate față de problemele medicale se dovedește uneori deficitară.

Activitatea medico-sportivă din școli, cluburi și asociații va sta mai mult în atenția acestui centru de specialitate, neuitînd nici un moment că în aceste nuclee se pun bazele sportului de performanță, unde nevoia de asistență calificată este mult mai stringentă decît la nivelul loturilor naționale. Munca de cercetare va fi mai strîns orientată către nevoile practicii, încercînd a da răspunsuri satisfăcătoare la numeroasele necunoscute ce grevează încă marea performanță.

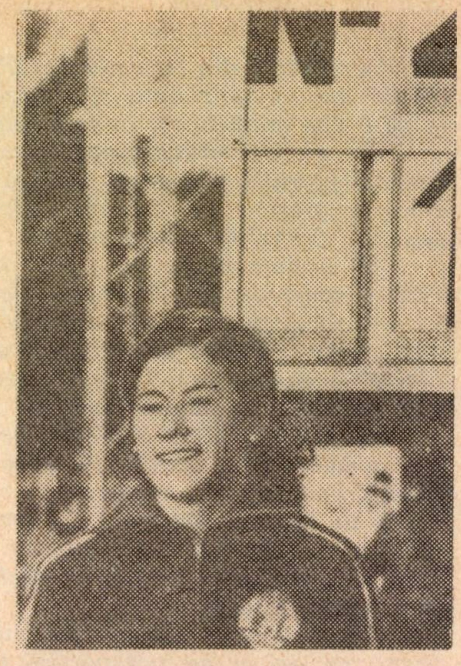
În încheierea acestei sintetice prezentări a activității de început, de azi și de perspectivă a Centrului de medicină sportivă relevăm că toate aceste realizări sînt o expresie a grijii partidului față de mișcarea sportivă, față de sănătatea publică, fapt concretizat în sprijinul permanent primit în acești ani din partea Ministerului Sănătății, a Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport, a organului de partid teritorial care ne-a îndrumat permanent. Aceste elemente constituie certitudinea viitorului acestei instituții care, sîntem siguri, se va încadra și pe mai departe în consensul general al societății noastre, contribuind la promovarea standardului sanitar al populației, la ridicarea nivelului performanțelor sportive din partia noastră.

Dr. ION DRĂGAN
Directorul Centrului
de medicină sportivă

Portret

IORDANKA BLAGOEVA

VLADIMIR MORARU
Ziarist



DATE PERSONALE:

— S-a născut la 19 ianuarie 1947, la Ceroven.
— Înălțimea: 1,74 m.
— Greutatea: 63 kg.
— Profesia: profesoară de educație fizică.
— Căsătorită, are un băiat de 1 an și jumătate

Evoluția rezultatelor:

1965 — 1,69 m; 1966 — 1,65 m;
1967 — 1,70 m; 1968 — 1,79 m;
1969 — 1,83 m; 1970 — 1,84 m (în sezonul de sală, în aer liber nu a concurat).
1971 — 1,78 m; 1972 — 1,94 m, record mondial.

Recordul mondial stabilit de Iordanka Blagoeva este unul dintre cele mai spectaculoase și, în același timp, surprinzătoare recorduri realizate în sezonul trecut. Spectaculos sau, dacă vreți, valoros, pentru că rezultatul de 1,94 m este cotat de tabela internațională de punctaj drept a doua performanță a atletismului feminin (1158 p), după cea de la aruncarea greutății. Surprinzătoare, pentru că la începutul anului nici Blagoeva nu credea că va încheia anul în postura de recordmană a lumii. În anul preolimpic, la 4 septembrie 1971, austriaca Ilona Gusenbauer doborîse recordul vechi de zece ani al Iolandei Balaș și în primul rînd numele ei putea fi luat în considerație cînd se vorbea despre posibilitatea realizării unui nou record mondial. Mai existau încă 4—5 atlete care puteau aspira la depășirea graniței de 1,90 m —

Rita Schmidt (R. D. Germană), Cornelia Popescu (România), Debbie Bril (Canada), Milena Hubnerova (Cehoslovacia) etc. — dar nimeni nu se gîndea, desigur, la sportiva din Bulgaria, care în 1971 nu era clasată în primele 30 de săritoare din lume. Și totuși, Iordanka Blagoeva este prima săritoare, deținătoare a recordului mondial, singura femeie care a încercat să sară 1,96 m la înălțime!

Iordanka a început practicarea atletismului la 14 ani, în 1961. Nu știm dacă acest fapt va avea vreo influență asupra carierei sale atletice dar nu ne poate scăpa amănuntul că acesta este anul în care Iolanda Balaș a sărit, chiar la Sofia, 1,91 m. (La intrarea stadionului Vasil Levski există și azi o plăcuță comemorativă care marchează acest eveniment deosebit). În toamna acelui an Iordanka Blagoeva a venit din orășelul natal, Ceroven, la Mihailovgrad pentru a urma cursurile liceului. Nu manifesta un interes deosebit pentru atletism. Participase la cîteva întreceri de cros, juca din cînd în cînd baschet. La Mihailovgrad l-a întîlnit pe antrenorul Petar Dimitrov-acesta avea să-i rămînă singurul îndrumător în tot cursul activității sale atletice — care se hotărăște să facă din ea o săritoare în înălțime. Dimitrov a văzut în Iordanka o viitoare performeră, în ciuda faptului că primele încercări nu au fost prea încurajatoare. Iordanka era însă înăltuță, avea picioare lungi și — motivul principal pentru care Dimitrov a crezut în steaua ei — era foarte încăpățînată. După cîteva luni de pregătire reușește 1,30 m, rezultat care nu spune mare lucru, chiar dacă este vorba de o începătoare. Timp de doi ani antrenorul său a încercat să o învețe săritura cu rostogolire ventrală. Blagoeva încerca însă să o imite pe Iolanda Balaș, sărind cu foarfecă. Și o imita așa de bine — mai puțin rezultatele — încît, deși era convinsă că acest procedeu nu este cel mai avantajos din punct de vedere mecanic și energetic,

i-a fost foarte greu să renunțe la el. Abia în 1963, după ce participă pentru prima dată la campionatul de junioare al Bulagriei, se hotărăște definitiv să adopte rostogolirea ventrală. Se acomodează destul de greu cu acest stil dar, încet, încet roadele încep să apară. În 1965, la numai doi ani după „convertirea" la ventrală reușește 1,69 m, devenind recordmană de junioare a Bulgariei. Ascensiunea spectaculoasă îi este brusc și inexplicabil oprită în următorii doi ani. În 1966 nu reușește decît 1,65 m iar în 1967 abia către sfîrșitul sezonului adaugă un centimetru recordului personal 1,70 m. Următoarele două sezoane sînt din nou bune : în anul olimpiadei mexicane progresează 9 centimetri, ajungînd în pragul lui 1,80 m, pe care îl depășește în sezonul viitor : 1,83 m, rezultat care o impune în arena internațională. În februarie 1970 reușește chiar 1,84 m dar în sezonul în aer liber nu mai concurează, fiind în așteptarea unui copil.

Revine în competiții după un an de întrerupere, dar reacomodarea este lentă, anevoioasă, fără rezultate spectaculoase. Lucrează însă foarte „tare" în lunile de iarnă și la campionatele europene de la Grenoble își egalează cea mai bună performanță, reușită tot în sală în urmă cu doi ani, care îi permite să urce pe podium (locul III, după săritoarele din R. D. Germană Rita Schemidt și Rita Gildemeister). Progresează constant în continuare, adăugînd aproape la fiecare concurs un centimetru recordului personal. În august, la Izmir, în cadrul Jocurilor Balcanice, sare 1,90 m, devenind prima performeră — și a 4-a săritoare care depășește 1,90 m, după Iolanda Balaș — 1,91 m (1961), Ilona Gusenbauer — 1,92 m (1972) și Rita Schmidt — 1,90 (1970, în sală). Acest 1,90 m o desemnează dintr-odată drept principală favorită, chiar dacă atunci, în august, mulți au refuzat să creadă în această realitate.

Și Iordanka ar fi devenit campioană olimpică fără senzaționala apariție pe nume Ulrike Meyffarth. La München, Blagoeva a sărit 1,88 m iar Meyffarth 1,92 m, egalînd recordul mondial al Ilonei Gusenbauer. (Atleta vest-germană a progresat 7 cm în concursul olimpic !). Unii comentatori spun că Iordanka Blagoeva ar fi avut și în aceste condiții șanse la primul loc dar arbitrii întrecerii au... ajutat-o să-l obțină pe al doilea. La 1,90 m, Blagoeva a trecut ștacheta — atingînd-o ușor — și se îndrepta liniștită spre locul unde își pusese echipamentul. A îmbrăcat bluza de trening și abia atunci, după aproape un minut, ștacheta a căzut de pe suporți. Arbitrii, care la fiecare încercare a compatrioatei lor se grăbeau să... liniștească ștacheta, au așteptat de acesată dată mult prea mult — se spune — apreciind apoi încercarea nereușită. După concurs, Blagoeva a fost întrebată de mai mulți ziariști de ce nu a făcut contestație la juriul de apel. Iordanka a răspuns că era convinsă că unul din oficialii echipei bulgare va face acest lucru. Nu s-a făcut însă contestație și rezultatul este cunoscut.

Celor care ar putea pune întrebarea „de unde știți că Blagoeva ar fi putut sări 1,92 m la Jocurile Olimpice ?" atleta bulgară le-a dat răspunsul la 24 septembrie, la trei săptămîni după J.O. În acea zi, într-un „weekend al răzbunării" — cu o zi înainte, la Constanța, o altă învinsă olimpică, Argen-

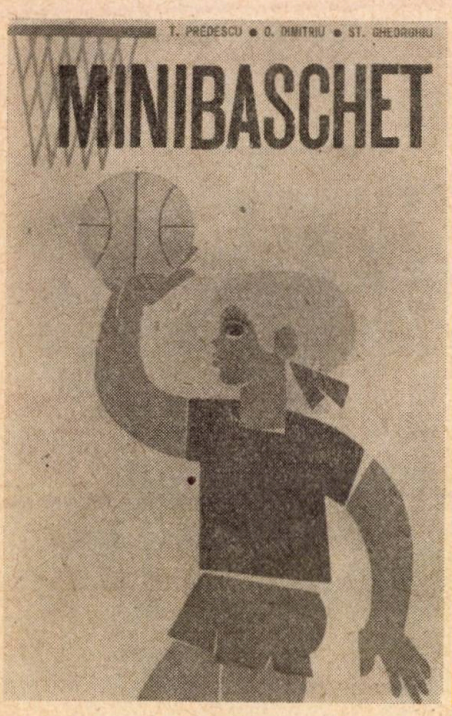
tina Menis, devenise recordmană mondială la aruncarea discului — Iordanka Blagoeva sare la Zagreb, 1,94 m ratînd de puțin — tot ziarele o spun — la 1,96 m! La Zagreb, Blagoeva a început concursul la 1,76 m, înălțime pe care a trecut-o din prima încercare ca și la 1,84 m, 1,88 m. La 1,90 m i-au trebuit trei încercări — bariera psihologică! — iar pentru stabilirea recordului mondial numai două. Întrebată fiind de ce a încercat la 1,94 și nu la 1,93 m, Iordanka a răspuns: „Încercasem în trei concursuri la 1,93 m și începuse să-mi fie teamă de această cifră. Îmi pare bine că acum am inspirație..."

În concursul de la Zagreb Iordanka Blagoeva a mai stabilit un record mondial: a sărit 20 cm, peste propria-i înălțime (Balaș 6 cm, Gusenbauer 12 cm, Meyfarth 6 cm), performanță aproape uimitoare pentru o femeie.

Ce calități deosebite au făcut din Iordanka Blagoeva prima săritoare în înălțime a lumii, lidera plutonului care aspiră la incredibilii DOI METRI? Aparent, nici una dintre calitățile sale nu este dincolo de comun. Are o detentă bună (cum se cere, de fapt, unui săritor în înălțime), o tehnică nu perfectă însă corectă (cum iar se cere unui săritor) și un elan destul de rapid.

Toate acestea, plus o muncă susținută, au dus-o pe Iordanka Blagoeva în vîrful piramidei.

Fișier bibliografic



MINIBASCHET

T. Predescu, O. Dimitriu, Șt. Gheorghiu

În Editura Stadion, 1972, a apărut lucrarea „Minibaschet". Autorii au intenționat să pună la dispoziția profesorilor de educație fizică, antrenorilor și instructorilor voluntari un bogat material teoretic, organizatoric și metodic privind minibaschetul. Lucrarea conține de asemenea și noul regulament al jocului, aprobat recent de Comitetul Internațional de Minibaschet, în vederea realizării unei concepții unitare despre conținutul și regulile acestui joc sportiv destinat copiilor.

Cartea se găsește de vînzare în librării, se poate consulta la bibliotecile de specialitate.

Educație fizică și sport, nr. 3, 1973, pag. 70

EXERCIȚIUL FIZIC PENTRU TOȚI

N. Băiașu, A. Bîrlea, S. Magda

„În general, multitudinea preocupărilor cotidiene ne împiedică să acordăm organismului nostru atenția cuvenită privind menținerea și întărirea sănătății, presupunînd că sînt asigurate condițiile igienice, de hrană, îmbrăcăminte, muncă și adăpost, sînt exercițiile fizice, sub diferitele lor forme, selecționate după criterii științifice și practicate cu regularitate pe parcursul întregii vieți, începînd de la vîrsta copilăriei".

Cartea vine în întîmpinarea celor care doresc să practice gimnastică zilnică, cu un număr de programe accesibile tuturor, indiferent de vîrstă, sex etc. Exercițiile prezentate au menirea de a-i menține pe practicanți într-o formă de sănătate înfloritoare, printr-o bună funcționare a aparatelor și sistemelor corpului. Lucrarea a apărut în Editura Stadion, în anul 1972. Este scrisă pe înțelesul tuturor și este completată cu un mare număr de schițe. care ajută la înțelegerea exercițiilor.

Se poate cumpăra de la librării, se poate consulta la bibliotecile de specialitate.

INHALT

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

* * * : Beschluss des Plenums des Zentralkomitees der R.K.P. über die ständige Entwicklung der Körpererziehung und des Sports 2

T. ARDELEAN, C. NEGULESCU : Die Entwicklung der Fortbewegungsgeschwindigkeit und der dynamischen Kraft der Beine, bei Schülern der V—VIII. Klassen (I) . . 9

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

I. MATEI : Die Auswahl der Kinder für das alpine Skilaufen — Wertmessziffern und objektive Kontrollmethoden 17

L. BAROGA : Methoden zur Entwicklung der Kraft 26

LEIBESERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

DOINA FEURDEAN, MONICA CONSTANTINESCU, NEGUȚA DAIAN, M. AVRAM : Der Beitrag der Turnstunde zur Erzielung einer korrekten Körperhaltung . . 34

M. SCHMITZ, ROZALIA MOȚIU, M. BELBA : Der Beitrag der Turnstunde bei der Auswahl von Kindern und Junioren für die Lechtathletik 40

SPORTMEDIZIN

V. IGNAT, V. ILIESCU : Die Morbidität der Eishockey-Auswahlmannschaft in der Saison 1971/1972 46

MEINUNGEN — BERTUNGEN

A. NICU : Das sportliche Phänomen und seine erzieherische Rolle . 52

NOTEN — MITTEILUNGEN — KOMMENTAIRE

TEODORA PREDESCU : XIII. Europameisterschaften — Basketball-Frauen 56

I. DRĂGAN : Zehnjähringe Tatigkeit des Zentrumus für Sportmedizin 63

PORTRÄT

VL. MORARU : Iordanka Blagoeva 66

BIBLIOGRAPHISCHES VERZEICHNIS

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

* * * Решение Пленума Центрального Комитета РЛП по дальнейшему развитию физического воспитания и спорта . . . 2

Т. АРДЕЛЯН, К. НЕГУЛЕСКУ: Развитие скорости передвижения и динамической силы ног у учащихся V—VII классов 9

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

И. МАТЕЙ: Отбор детей в горнолыжном спорте; объективные указатели и методы для контроля 17

Л. БАРОГА: Методы воспитания силы 26

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

ДОЙНА ФЕУРДАН, МОНИКА КОНСТАНТИНЕСКУ, НЕГУЦА ДАЯН, М. АВРАМ: Вклад урока физического воспитания в достижение правильного положения тела . 34

М. ШМИЦ, РОЗАЛИЯ МОЦИУ, М. БЕЛБА: Вклад урока физического воспитания в отбор и подготовку детей и юношей по легкой атлетике 40

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

В. ИГНАТ, В. ИЛИЕСКУ: Степень заболеваний членов сборной команды по хоккею с шайбой в сезоне 1971—1972 гг. . 46

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

А. НИКУ: Спортивное явление е его воспитательная роль . 52

ЗАПИСИ — СООБЩЕНИЯ — КОММЕНТАРИИ

ТЕОДОРА ПРЕДЕСКУ: XII чемпионат Европы по баскетболу среди женщин 56

И. ДРЭГАН: Деять лет работы Центра по спортивной медицине 63

ПОРТРЕТ

ВЛ. МОРАРУ: Йорданка Благоева 66

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerație următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri (originalul). Ele nu vor depăși 5—10 pagini, pentru cele de cercetare științifică și 10—15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor ce tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

I. P. Informația — c. 2630

2364

Lei 4

Sz
1973 AUG 2 5
SZEMLÉSÉVE

educație fizică și sport

4 1973

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate ţările, uniţi-vă!

ANUL XXVI Nr. 4 APRILIE, 1973

CUPRINS

CONVORBIRI

V. CHIOSE : Cu profesorul dr. Emil Crăciun, pe teme de sănătate. Acest duşman insidios — sedentarismul 2

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

T. ADRELEAN, C. NEGULESCU: Evoluţia vitezei de deplasare şi a forţei dinamice a membrelor inferioare la elevii claselor V—VIII (II) 5
GH. POPA : Testări la gimnaşti . 12

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

LIDIA SCORŢESCU : Regimul maximal de lucru cu autodepăşire în handbalul universitar . 21
C. MUŞAT : Indicaţii metodice privind selecţia şi învăţarea aruncării ciocanului . . . 30

EDUCAŢIA FIZICĂ ŞI SPORTUL ÎN ÎNVĂŢĂMÎNT

F. PRINZ, M. SCHMITZ, ROZALIA MOŢIU : Probele de control — mijloc de apreciere a capacităţii motrice a elevilor în şcoala generală 35
C. BOBEI, S. MORARU : Notarea şi aprecierea eficientă a elevilor la educaţie fizică şi sport 39

SPORT — RECREAŢIE — SĂNĂTATE

I. TEODORESCU, I. LEONTE : Sistemul competiţional, mijloc de consolidare a unor asociaţii sportive săteşti 49

MEDICINĂ SPORTIVĂ

M. GEORGESCU : Puterea anaerobă maximă la tinerii nesportivi şi la atleţi din probe cu efort aerob şi anaerob . . . 53

OPINII — CONSULTAŢII

* * * : Cum scriem „judo“ ? . . 60
ELENA DUMITRESCU : Aspecte privind folosirea mijloacelor gimnasticii moderne în lecţia de educaţie fizică 62

MERIDIANE

B. WAGNER : Săritura în înălţime prin stilul Fosbury Flop. 68

educaţie fizică şi sport

REVISTĂ TEORETICĂ ŞI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAŢIONAL PENTRU EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

REDACTOR ŞEF : MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACŢIE :

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacţie), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ALEXANDRU FORŢU, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, NICOLAE MĂRĂŞESCU, GHEORGHE MITRA, FLORIN MORARU, MARIN PETRESCU, CORNEL RĂDUŢ, MARIA SIMIONESCU, ION ŞICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE.

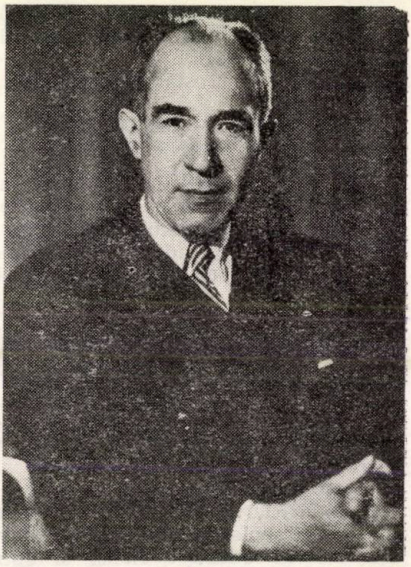
Redacţia: Str. Episcopiei nr. 9, Bucureşti. Căsuţa poştală nr. 34. Telefon 13.74.77. Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin ROMPRESFILATELIA — Bucureşti, Calea Griviţei, 64—66, P.O.B. 2005, Telex 225 Bucureşti—România

CONVORBIRI

Cu Prof. dr EMIL CRĂCIUN

PE TEME DE SĂNĂTATE

ACEST DUŞMAN INSIDIOS — SEDENTARISMUL



- **Cînd marile binefaceri ale civilizației amenință să se transforme în contrariul lor.**
- **O problemă veche, cu implicații noi.**
- **Economia de combustibil este nefastă pentru motorul uman.**
- **Pentru fiecare computer — un stadion.**
- **Marile arene ale descoperirii de sine.**

Profesorul dr. EMIL C. CRĂCIUN, membru corespondent al Academiei Republicii Socialiste România, personalitate marcantă a științelor medicale românești, anatomopatolog de renume mondial, este — printre altele — un admirabil interlocutor. Un dialog cu domnia sa devine totdeauna fermecător dar și extrem de instructiv, pentru că profesorul abordează cu înaltă competență o arie foarte largă de probleme. Anunțînd că intenționăm să-i solicităm o conversație despre sport, am găsit porțile larg deschise. De altfel, Emil Crăciun este dintotdeauna foarte apropiat acestei activități, ca practicant devotat al exercițiului fizic și ca sprijinitor fervent în organizarea sportului nostru universitar. Cu peste patru decenii în urmă, s-a numărat printre întemeietorii clubului „Medicina" — București, în cadrul căruia a și activat cu deosebită pasiune. Iată, deci, atîtea condiții favorabile ca discuția să se lege fără nici o dificultate.

Educație fizică și sport, nr. 4, 1973, pag. 2

— *Printre subiectele aflate tot mai mult la ordinea zilei* — am început noi — *s-ar părea că ar fi acela legat de uriașa primejdie pe care o prezintă, pentru generația actuală, lipsa tot mai mare a activităților de mișcare. Reducerea considerabilă a efortului fizic, una din binefacerile civilizației moderne, riscă să se transforme în contrariul ei. Cum reacționează știința în fața acestui fenomen, care amenință permanent să se extindă, să se generalizeze?*

— **Cum ar putea reacționa știința** — răspunde profesorul — **decît recomandînd cu căldură un antidot dintre cele mai simple. Împotriva imobilității — mișcarea și, mai ales, sub forma ei elevată și stilizată, EXERCIȚIUL FIZIC.**

Să știți, însă, că fenomenul nu este atît de nou pe cît se crede. Pericolul sedentarismului a fost sesizat de medici cu foarte multă vreme în urmă. El a fost încriminat într-o serie de boli (de vase, de inimă, de nutriție), studiate și cunoscute încă înaintea apariției medicinii moderne. Principiile de bază în această privință au rămas aceleași. Ceea ce cunoaștem în plus astăzi se datorește perfecționării necontenite a mijloacelor de investigație.

— *Care sînt principalele noxe provocate de lipsa efortului fizic și ce vătămă ele cu precădere în organismul uman?*

— **Vedeți, corpul omenesc este aidoma unui motor care pentru a funcționa are nevoie de combustibil. Dar, dacă la o mașină, care consumă, în mod normal, de la București și pînă la Brașov, să zicem 10 litri de benzină, s-a întîmplat, din cine știe ce motive, să rămînă doi, proprietarul ei nu are decît motive de bucurie. A făcut o economie de cinci lei. În cazul organismului omului, orice rest de combustibil neutilizat — și mă refer în special la lipide, adică la grăsimi, — devine un surplus care trebuie așezat undeva. Spre nesansa noastră, acest balast este depus cel mai mult în vasele de sînge și el, adunîndu-se moleculă cu moleculă, le transformă din niște elemente elastice, în tuburi rigide și fragile care, la o variație mai mare de presiune, nu pot rezista și plesnesc, dînd tabloul tragic al accidentelor vasculare, ireversibile.**

— *Și marele secret care ar fi: să-i dăm motorului omenesc mai puțină „benzină" sau s-o consumăm integral pe aceea pe care am turnat-o în rezervor?*

— **Alternativa a doua este — evident — mai fiziologică. La prima să recurgem doar în cazurile unui metabolism aflat în suferință, atunci cînd cu nici un preț nu putem s-o îndeplinim pe cealaltă.**

— *Există vreo rețetă infailibilă în acest sens?*

— **Nu cunosc nici o rețetă care să fie infailibilă. Știți prea bine, încă de la venerabilii părinți ai medicinii, că** nu există boli ci bolnavi. **În nici un alt domeniu de activitate nu se pune atît de pregnant problema individualizării atitudinii terapeutice ca în acela medical. Poate,**

doar în antrenamentul sportivilor de mare performanță. Așadar, nu există rețete dar există — în schimb — principii generale de conduită, de igienă alimentară și de viață. Dacă — totuși — potrivit unei vechi mentalități, nu e doctor acela care lasă omul să plece de la el fără să-i prescrie ceva, atunci notați că: 3 KILOMETRI FĂCUȚI PE JOS ZILNIC SAU 45 DE MINUTE DE EXERCIȚII FIZICE ÎMPIEDICĂ RIDICAREA CONCENTRAȚIEI DE COLESTEROL ÎN SERUL SANGUIN. Faptul este absolut verificat.

— *În aceeași ordine de idei, a pericolului sedentarismului, citeam o afirmație potrivit căreia omul viitorului va avea un craniu imens și extremități subțiri, ceea ce ar exprima un triumf al creierului în dauna mușchilor. Dumneavoastră ce părere aveți?*

— Eu nu împărtășesc o asemenea părere. De altfel, antropologi de renume afirmă că, indiferent de dezvoltarea tehnică a lumii de mîine, omul nu va mai suferi modificări importante în aspectul său bioanatomic. Este puțin probabil, deci, ca urmașii noștri să aibă capul exagerat de mare, picioarele fragile sau degete mai puține. Pe măsură ce crește numărul și puterea computerelor, crește — ca un corectiv inteligent — și numărul stadioanelor! Aspirația umană spre armonie și echilibru rămîne, așadar, stabilă.

— *Ne-ați vorbit cu deosebită pasiune, stimate profesore, despre efectul biologic al sportului, despre marele lui rol în păstrarea sănătății și prelungirea tinereții. Cum vedeți, însă, misiunea lui socială, morală am putea spune, aceea de a contribui la formarea unor caractere, a unor oameni destoinici, pe măsura vremurilor noastre și a măreței opere de edificare a societății socialiste multilateral dezvoltate, care se înfăptuiește, sub conducerea partidului, în patria noastră.*

— Tocmai de aceea partidul acordă o asemenea importanță mișcării sportive, ridicînd-o la rangul unei probleme de interes național. Se are, bineînțeles, în vedere componenta biologică asupra căreia acționează exercițiul fizic, dar și una spirituală, cu nimic mai puțin însemnată. Caracterul uman, disciplina, prietenia, spiritul de echipă, perseverența în atingerea unui scop nobil nu găsesc nicăieri un teren mai prielnic de înflorire decît în aceste colective sportive, în care sînt făurite și dezvoltate, cu pricepere și migală, însușirile cele mai de preț ale omului. Reflecții despre sport se pot face multe. Mă mulțumesc să cred că sportul oferă tinerilor, înlăuntrul ființei lor, un stadion al adevărului, arenele descoperirii de sine, ale înnobilării și autenticului majorat!

Interviu consemnat de
Valeriu CHIOSE

TEORIE • STUDII CERCETĂRI

EVOLUŢIA VITEZEI DE DEPLASARE ŞI A FORŢEI DINAMICE A MEMBRELOR INFERIOARE LA ELEVII CLASELOR V—VIII (II)

Conf. TIBERIU ARDELEAN
Asist. univ. CORNELIU NEGULESCU
I.E.F.S.

Dinamica vitezei de deplasare şi a forţei dinamice a membrelor inferioare se poate urmări şi cu ajutorul unor parametri ai distribuţiei performanţelor individuale, cum sînt: limita inferioară (X min), limita superioară (X max) şi amplitudinea (X max — X min), urmînd sensul evoluţiei acestor parametri (tabelul 4).

Evoluţia ideală este aceea în care, de la clasa a V-a la clasa a VIII-a, are loc o creştere continuă a valorii limitelor inferioare şi superioare, paralel cu scăderea amplitudinii. Sensul evoluţiei acestor parametri este prezentat în tabelele 5—8 şi în graficele 1, 2.

Consultînd aceste tabele, se constată că la nici una dintre probe nu avem o evoluţie ideală a parametrilor analizaţi. Se apropie mult de această formă viteza de deplasare la elevii din şcolile urbane cu condiţii de lucru şi, în măsură ceva mai mică cei din şcolile urbane fără condiţii de lucru, unde evoluţia ideală merge numai pînă la clasa a VII-a. Pînă la clasa a VII-a, evoluţia este apropiată de forma ideală şi la elevii din mediul rural (tabelul 5). O evoluţie relativ normală găsim şi în cazul elevelor provenite din şcolile urbane cu condiţii de lucru şi şcolile rurale tot la viteza de deplasare (tabelul 6).

În celelalte cazuri, evoluţia celor trei parametri prezintă forme mai mult sau mai puţin aberante faţă de forma normală, ceea ce poate constitui un indicator al faptului că viteza de deplasare şi forţa dinamică a membrelor inferioare, la copiii în vîrstă de 11—15 ani se dezvoltă sub imperiul jocului întîmplării, fiind un proces slab influenţat de activitatea de educaţie fizică şi sport din şcoală (tabelele 5—8).

Analiza morfologiei curbelor de frecvenţă oferă puţine aspecte de dinamică. În general, curba frecvenţelor este foarte apropiată, în majoritatea cazurilor, de o distribuţie normală la ambele probe, ambele sexe şi, cu unele excepţii, la toate cele trei categorii de şcoli. Se poate remarca, numai în cazul vitezei de deplasare, la elevii şi elevele claselor a VII-a şi a VIII-a din şcolile urbane cu condiţii bune de lucru, o evoluţie spre curbe uşor asimetrice pozitive. Tot în cadrul vitezei de deplasare, clasele de băieţi din mediul rural oferă curbe destul de variate de la •

Tabelul 4

X. MINIMUM — X. MAXIMUM AMPLITUDINE

		Clasa a V-a			Clasa a VI-a			Clasa a VII-a			Clasa a VIII-a		
		U_1	U_2	R	U_1	U_2	R	U_1	U_2	R	U_1	U_2	R
X. MINIMUM													
Viteza	B	0,147	0,140	0,137	0,136	0,136	0,130	0,133	0,133	0,120	0,128	0,133	0,133
	F	0,162	0,155	0,150	0,154	0,148	0,136	0,148	0,150	0,146	0,148	0,150	0,146
Forța	B	91	101	80	111	101	101	121	111	101	121	131	111
	F	91	81	71	101	81	81	101	81	101	101	111	101
X. MAXIMUM													
Viteza	B	0,227	0,227	0,270	0224	0,212	0,256	0,206	0,201	0,225	0,191	0,201	0,225
	F	0,242	0,250	0,297	0,242	0,224	0,254	0,221	0,213	0,238	0,216	0,218	0,225
Forța	B	230	220	210	240	230	220	250	240	250	250	260	260
	F	220	220	200	230	220	210	220	230	210	230	220	220
X. MAXIMUM — X. MINIMUM													
Viteza	B	0,080	0,087	0,133	0,088	0,076	0,126	0,073	0,068	0,105	0,063	0,068	0,102
	F	0,080	0,095	0,147	0,088	0,076	0,118	0,073	0,063	0,092	0,068	0,068	0,079
Forța	B	139	119	130	129	129	119	129	129	149	129	129	149
	F	129	139	129	129	139	129	119	149	109	129	109	119

DINAMICA

VITEZA

Tabelele 5-6

Băieți

URBAN — ȘCOLI CU CONDIȚII

	V	VI	VII	VIII	V VI VII VIII
X. min.	0,147 ↗	0,136 ↗	0,133 ↗	0,128	
X. max.	0,227 ↗	0,224 ↗	0,206 ↗	0,191	
Dif.	0,080 ↗	0,088 ↘	0,073 ↘	0,063	

URBAN — ȘCOLI FĂRA CONDIȚII

X. min.	0,140 ↗	0,136 ↗	0,133 →	0,133	
X. max.	0,227 ↗	0,212 ↗	0,201 →	0,201	
Dif.	0,087 ↘	0,076 ↘	0,068 →	0,068	

RURAL

X. min.	0,137 ↗	0,130 →	0,130 ↘	0,133	
X. max.	0,270 ↗	0,256 ↗	0,225 →	0,225	
Dif.	0,133 ↘	0,126 ↘	0,105 ↗	0,108	

Fete

URBAN — ȘCOLI CU CONDIȚII

	V	VI	VII	VIII	V VI VII VIII
X. min.	0,162 ↗	0,154 ↗	0,148 →	0,148	
X. max.	0,242 →	0,242 ↗	0,221 ↗	0,216	
Dif.	0,080 ↗	0,088 ↘	0,073 ↘	0,068	

URBAN — ȘCOLI FĂRA CONDIȚII

X. min.	0,155 ↗	0,148 ↘	0,150 →	0,150	
X. max.	0,250 ↗	0,224 ↗	0,213 ↘	0,218	
Dif.	0,095 ↘	0,078 ↘	0,063 ↗	0,068	

RURAL

X. min.	0,150 ↗	0,136 ↘	0,146 →	0,146	
X. max.	0,270 ↗	0,254 ↗	0,238 ↗	0,225	
Dif.	0,147 ↘	0,118 ↘	0,092 ↘	0,079	

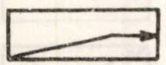
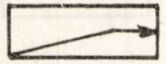
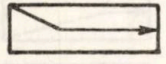
↗ Crește → Staționar ↘ Scade Crește continuu Scade continuu

DINAMICA
FORȚA

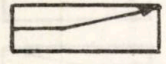
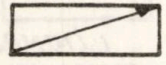
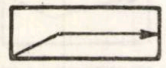
Tabelele 7-8

Băieți

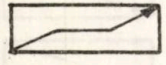
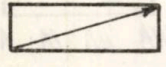
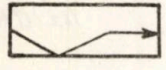
URBAN — ȘCOLI CU CONDIȚII

	V		VI		VII		VIII	V VI VII VIII
X. min.	91	↗	111	↗	121	→	121	
X. max.	230	↗	240	↗	250	→	250	
Dif.	139	↘	129	→	129	→	129	

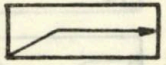
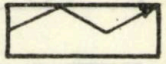
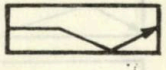
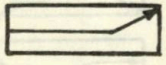
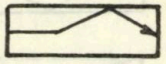
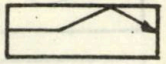
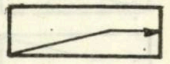
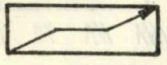
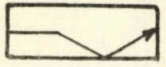
URBAN — ȘCOLI FĂRĂ CONDIȚII

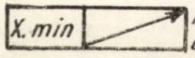
X. min.	101	→	101	↗	111	↗	131	
X. max.	220	↗	230	↗	240	↗	260	
Dif.	119	↗	129	→	129	→	129	

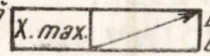
RURAL

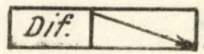
X. min.	80	↗	101	→	101	↗	111	
X. max.	210	↗	220	↗	250	↗	260	
Dif.	130	↘	119	↗	149	→	149	

Fete

	V		VI		VII		VIII	V VI VII VIII
	91	↗	101	→	101	→	101	
	220	↗	230	↘	220	↗	230	
	129	→	129	↘	119	↗	129	
	81	→	81	→	81	↗	111	
	220	→	220	↗	230	↘	220	
	139	→	139	↗	149	↘	109	
	71	↗	81	↗	101	→	101	
	200	↗	210	→	210	↗	220	
	129	→	129	↘	109	↗	119	

Evoluția ideală :  Limita inferioară crește continuu

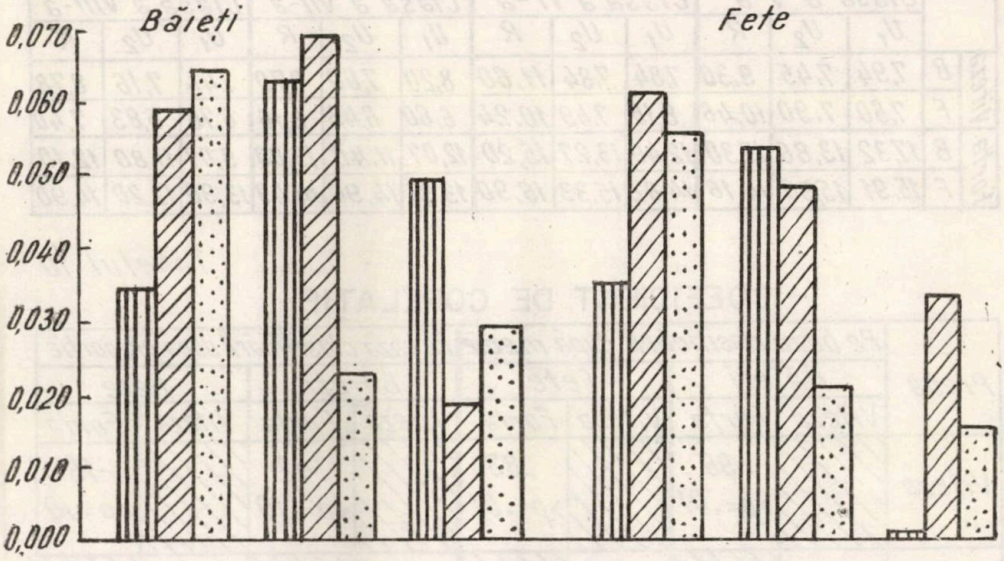
 Limita superioară crește continuu

 Diferența scade continuu

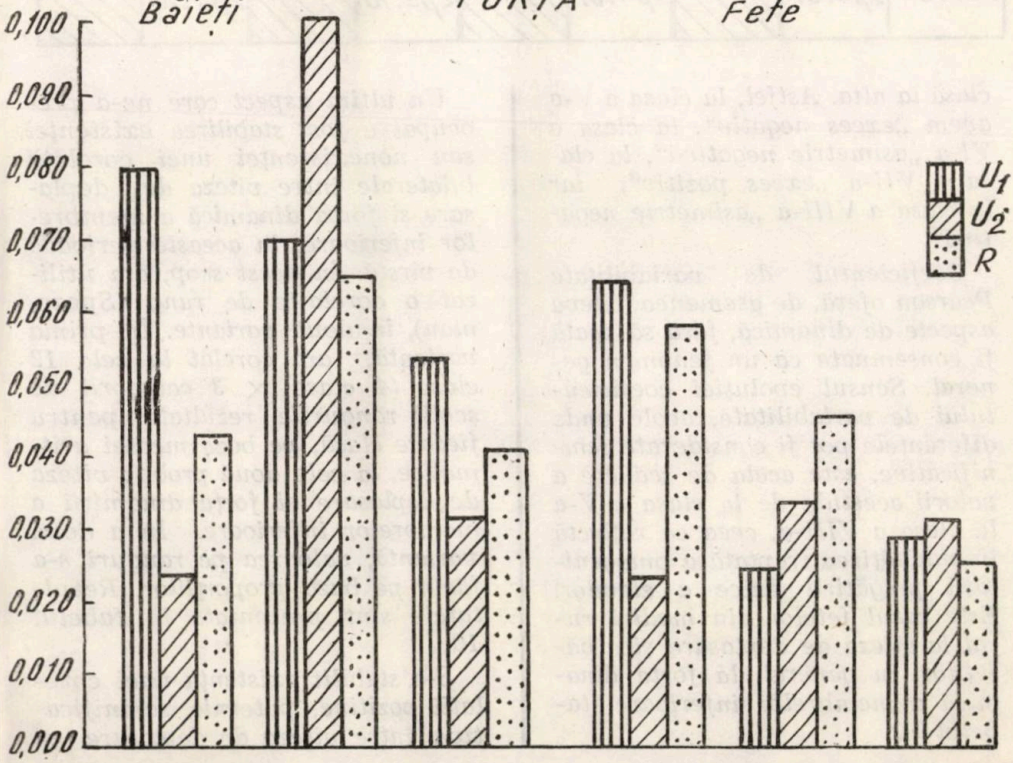
Graficele 1-2

PROPORȚIILE REPREZENTATE GRAFIC

VITEZA



FORȚA



Tabelul 9

COEFICIENT DE VARIABILITATE

		Clasa a V-a			Clasa a VI-a			Clasa a VII-a			Clasa a VIII-a		
		U_1	U_2	R	U_1	U_2	R	U_1	U_2	R	U_1	U_2	R
Viteza	B	7,94	7,45	9,30	7,84	7,84	11,60	8,20	7,00	8,70	7,44	7,16	8,78
	F	7,60	7,90	10,46	8,15	7,49	10,24	6,60	6,43	8,16	6,70	5,83	7,40
Forța	B	17,32	13,86	17,30	12,49	13,27	15,20	12,07	11,40	13,80	9,07	11,80	12,10
	F	15,91	15,90	14,16	14,82	15,33	16,90	13,93	14,90	14,49	13,90	13,20	14,90

Tabelul 10

COEFICIENT DE CORELAȚIE

Proba	Pe baza clasificării după medie				Pe baza clasificării după proporție			
	Băieți		Fete		Băieți		Fete	
	Viteza	Forța	Viteza	Forța	Viteza	Forța	Viteza	Forța
Viteza		.96 >p=.01		.83 >p=.01		.42 <p=.10		.-16 <p=.10
Forța	.96 >p=.01		.83 >p=.01		.42 <p=.10		.-16 <p=.10	

clasă la alta. Astfel, la clasa a V-a avem „exces negativ", la clasa a VI-a „asimetrie negativă", la clasa a VII-a „exces pozitiv", iar la clasa a VIII-a „asimetrie negativă".

Coeficientul de variabilitate Pearson oferă, de asemenea, cîteva aspecte de dinamică, fără să poată fi consemnate ca un fenomen general. Sensul evoluției coeficientului de variabilitate, acolo unde diferențele pot fi considerate semnificative, este acela de scădere a valorii acestuia de la clasa a V-a la clasa a VIII-a, ceea ce reflectă îmbunătățirea treptată a omogenității pregătirii fizice a elevilor. Este cazul fetelor din mediul rural la viteza de deplasare și a băieților, în general, la forța dinamică a membrelor inferioare (tabelul 9).

Un ultim aspect care ne-a preocupat a fost stabilirea existenței sau nonexistenței unei corelații bilaterale între viteza de deplasare și forța dinamică a membrelor inferioare, în această perioadă de vîrstă. În acest scop, am utilizat o corelație de rang (Spearman), în două variante. În prima variantă, am corelat la cele 12 clase (4 clase × 3 categorii de școli) rangurile rezultate pentru fiecare clasă, pe baza mediei aritmetice, la cele două probe : viteza de deplasare și forța dinamică a membrelor inferioare. În a doua variantă, valoarea pe ranguri s-a făcut pe baza proporțiilor. Rezultatele sînt prezentate în tabelul 10.

S-a stabilit existența unei corelații pozitive, puternic semnificative, între viteza de deplasare și

forţa dinamică a membrelor inferioare în cazul ordonării pe ranguri, pe baza mediei aritmetice. La băieţi, $r = .96 > p = .01$; la fete, $r = .83 > p = .01$. În acelaşi timp s-a stabilit lipsa corelaţiei, în cazul ordonării pe ranguri pe baza proporţiei. La băieţi, $r .42 < p = .10$, deci sub limita critică; la fete, $r = -.16 < p = .10$.

Rezultă deci că îmbunătăţirea forţei dinamice a membrelor inferioare duce şi la îmbunătăţirea vitezei de deplasare şi invers, dar între cantitatea cu care creşte forţa dinamică a membrelor inferioare şi cantitatea cu care creşte viteza de deplasare nu există nici o corelaţie în această perioadă de vîrstă.

CONCLUZII

1. Viteza de deplasare şi forţa dinamică a membrelor inferioare, prin prisma valorilor medii, creşte în majoritatea cazurilor la ambele sexe, o dată cu vîrsta elevilor. Excepţie fac fetele din clasa a VIII-a (14—15 ani) mediul urban, unde viteza de deplasare fie că nu depăşeşte nivelul clasei a VII-a (şcolile cu condiţii de lucru), fie că scade chiar sub nivelul clasei a VII-a (şcolile fără condiţii de lucru).

2. Proporţiile cu care creşte viteza de deplasare şi forţa membrelor inferioare la elevi în intervalul de la 11 la 15 ani, la aceeaşi vîrstă, prezintă diferenţe mari în funcţie de condiţiile de vîrstă şi de activitate şi probabil în funcţie şi de conţinutul activităţii de educaţie fizică şi sport.

3. În intervalul de la clasa a V-a la clasa a VIII-a, viteza de deplasare la băieţi a crescut cel mai mult în cazul elevilor din şcolile urbane, în general, iar la fete, în cazul elevelor din şcolile urbane fără condiţii de lucru. În acelaşi interval, forţa dinamică a membrelor inferioare, la băieţi, a crescut cel mai mult în cazul elevilor din şcolile urbane cu condiţii de lucru, iar la fete, în cazul elevelor din şcolile rurale.

4. În general, în intervalul de la clasa a V-a la clasa a VIII-a, viteza de deplasare şi forţa dinamică a membrelor inferioare a crescut mai mult la băieţi comparativ cu fetele, iar pe linia calităţilor motrice forţa a crescut mai mult decît viteza, aspect mai evident în cazul băieţilor.

5. Vîrstele la care s-au realizat cele mai mari creşteri, luate în general, sînt 13—14 ani — la băieţi şi 12—13 ani — la fete, iar cele mai mici creşteri la 14—15 ani, la ambele sexe.

6. Dinamica unor parametri ai distribuţiei performanţelor individuale, ca limita inferioară (X min), limita superioară (X max) şi amplitudinea (X max — X min), indică faptul că viteza de deplasare şi forţa dinamică a membrelor inferioare, la copii în vîrstă de 11—15 ani, se dezvoltă la întîmplare, fiind un proces slab influenţat de activitatea de educaţie fizică şi sport din şcoală.

7. Între viteza de deplasare şi forţa dinamică a membrelor inferioare există o corelaţie pozitivă puternic semnificativă, însă numai în sensul creşterii. În schimb, între volumul cu care creşte viteza de deplasare şi forţa dinamică a membrelor inferioare nu am găsit nici o corelaţie în această perioadă de vîrstă.

BIBLIOGRAFIE

1. ARDELEAN T. şi colab: Teste de nivel privind pregătirea fizică a elevilor din clasele V—VIII, rev.

Educație fizică și sport, București, nr. 1, 1972.
2. ARDELEAN T. și colab.: Aspecte și considerații privînd pregătirea fizică a elevilor din clasele V—VIII. Sesiunea de referate și comunicări cu prilejul aniversării a 10 ani de activitate a Facultății de educație fizică — Institutul pedagogic, București, 30—31 octombrie, 1970.
3. ARDELEAN T., CONSTANTINESCU E.: Aprecieri privind nivelul de pregătire fizică a elevilor din clasele V—VIII, pe baza unor probe de atletism. În volumul: Culegere de comunicări științifice, I.C.F., 1968.
4. BELBEROV B.: Dependența intensității săriturii de forță și viteză la categoriile de vîrstă de 10—18 ani. În volumul: Conferința științifică, Sofia, 14—15 iulie, 1967.
5. CICIKIN V. T.: Modificările de vîrstă ale forței musculare la eleve, Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, Moscova, nr. 1, 1970.
6 DEMETER A., ARDELEAN T. și colab.: Corelația între vîrsta cronologică și evoluția performanțelor la probele atletice de viteză, viteză-forță și rezistență în regim de viteză, rev. Educație fizică și sport, București, nr. 6, 1968.
7. HEBBELINCK M.: Capacitatea de solicitare fizică a copiilor de 6—10 ani și evoluția capacității de efort fizic, Educație fizică în școală, vol. 4, Sectorul documentare și informare științifică al C.N.E.F.S. București, 1968.
8. JAKOVLEV V. G.: Educarea calităților fizice la copiii de vîrstă școlară, Teoria i praktika, fiziceskoi kulturî, Moscova, nr. 9, 1965.
9. JURINOVA IRINA: Unele observații cu privire la calitățile motrice ale copiilor, Teorie a praxe telesne vychovy, Praga, nr. 10, 1966.
10. NICU A., MAZILU V. și colab.: Potențialul biomotric al populației școlare din clasele V—VIII, Centrul de cercetări științifice și documentare tehnică al C.N.E.F.S., București, 1970.

TESTĂRI LA GIMNAȘTI

Lector GHEORGHE POPA
Institutul politehnic — Timișoara

În cadrul taberelor de pregătire organizate de către Federația română de gimnastică în perioada 17 iunie 1968 — 15 august 1972, antrenorii loturilor respective au efectuat un studiu de testare a calităților motrice ale gimnaștilor. Ei au controlat bagajul motric al fiecărui gimnast (la toate aparatele) la începutul și la sfîrșitul taberelor și au înregistrat rezultatele probelor de control. Lucrarea de față se ocupă numai de o parte dintre teste, la a căror interpretare s-a ținut seama de vîrsta subiecților și anume:

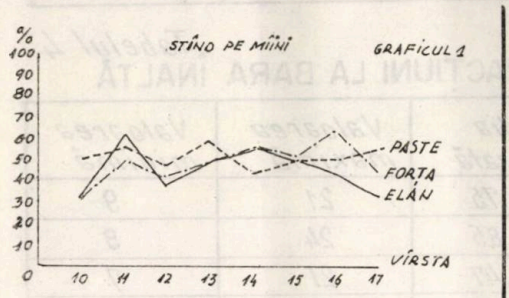
1. Stînd pe mîini (tabelul 1, graficul 1):

— din elan;

Tabelul 1

EVOLUȚIA GIMNAȘTILOR-STÎND PE MÎINI

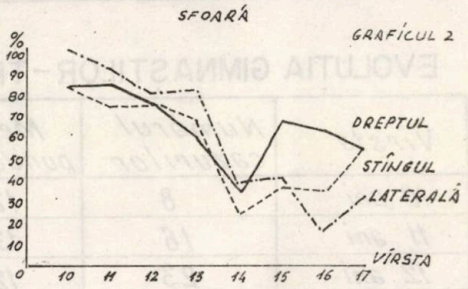
Vîrsta	Numărul cazurilor	Din elan	Paste	Din forță
10 ani	6	33%	50%	33%
11 ani	16	62%	56%	50%
12 ani	22	38%	47%	42%
13 ani	27	48%	59%	48%
14 ani	34	55%	44%	44%
15 ani	28	50%	50%	50%
16 ani	16	43%	50%	62%
17 ani	9	33%	55%	44%



— din forță ;
— cu corpul îndoit și brațele întinse (paste).

S-a efectuat cîte o singură încercare.

2. Sfoară (tabelul 2, graficul 2) :
— cu piciorul stîng înainte ;
— cu piciorul drept înainte ;
— laterală.



S-a luat în considerare numai sfoara executată complet.

3. Săritura în lungime de pe loc (s-au făcut două încercări, luîndu-se în considerare cel mai bun rezultat) — tabelul 3, graficul 3.

4. Tracțiuni la bara înaltă, cu priza la alegere (tabelul 4, graficul 4).

Tabelul 2

EVOLUȚIA GIMNAȘTILOR-SFOARĂ

Vîrsta	Numărul cazurilor	Media ponderată		
		Stîngul	Dreptul	Lateral
10 ani	6	83%	83%	100%
11 ani	13	76%	84%	92%
12 ani	21	76%	76%	80%
13 ani	13	69%	61%	92%
14 ani	20	25%	35%	40%
15 ani	16	37%	68%	43%
16 ani	17	35%	64%	17%
17 ani	9	55%	55%	33%

Tabelul 3

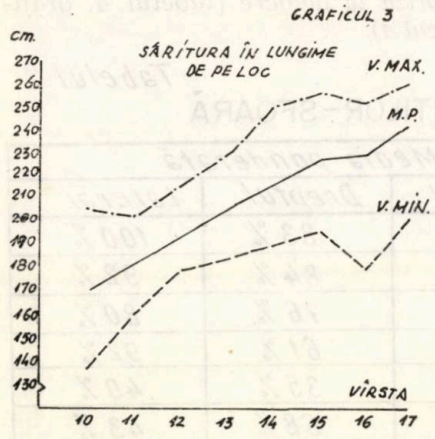
EVOLUȚIA GIMNAȘTILOR - SĂRITURA ÎN LUNGIME DE PE LOC

Vîrsta	Numărul cazurilor	Media ponderată	Valoarea maximă	Valoarea minimă
10 ani	7	171,00 cm	205 cm	135 cm
11 ani	17	182,47 cm	202 cm	160 cm
12 ani	23	192,26 cm	214 cm	178 cm
13 ani	31	205,96 cm	228 cm	183 cm
14 ani	36	216,22 cm	250 cm	190 cm
15 ani	30	226,60 cm	257 cm	197 cm
16 ani	19	230,05 cm	252 cm	180 cm
17 ani	10	243,50 cm	261 cm	217 cm

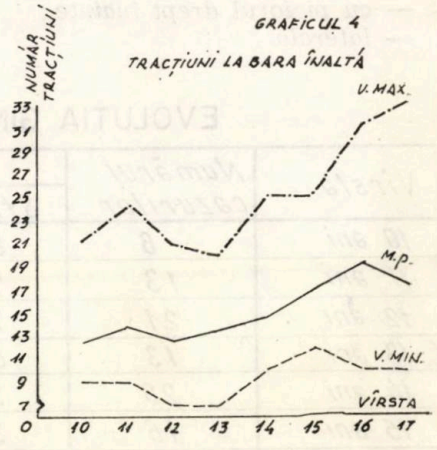
Tabelul 4

EVOLUȚIA GIMNAȘTILOR - TRACȚIUNI LA BARA ÎNALTĂ

Vîrsta	Numărul cazurilor	Media ponderată	Valoarea maximă	Valoarea minimă
10 ani	8	12,75	21	9
11 ani	16	13,85	24	9
12 ani	23	12,47	21	7
13 ani	31	13,38	20	7
14 ani	36	14,55	25	10
15 ani	30	17,00	25	12
16 ani	20	18,80	31	10
17 ani	10	17,70	33	10



5. *Flotări în sprijin la paralele (tabelul 5, graficul 5).*

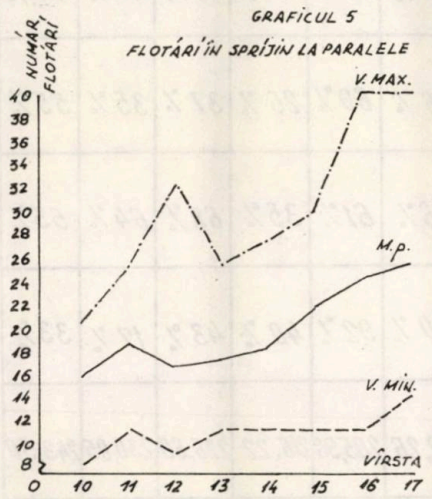


La ultimele două tabere de pregătire, la tracțiuni și flotări s-a

Tabelul 5

EVOLUȚIA GIMNAȘTILOR-FLOTĂRI ÎN SPRIJIN LA PARALELE

Vîrsta	Numărul cazurilor	Media ponderată	Valoarea maximă	Valoarea minimă
10 ani	7	15,33	20	8
11 ani	16	18,20	25	11
12 ani	22	16,20	32	9
13 ani	34	16,79	25	11
14 ani	32	18,09	27	11
15 ani	32	21,43	30	11
16 ani	19	24,89	40	11
17 ani	8	25,50	40	14



măsurat exact și drumul parcurs de centrul general de greutate și timpul necesar testului.

Cunoscînd și greutatea fiecărui gimnast s-a putut calcula lucrul mecanic (L), capacitatea energetică (C_E) și puterea-test, recurgînd la formulele :

$L = G \times h$ joule (newton $\times$ metru), unde :

L = lucrul mecanic ;

G = greutatea gimnastului ;

h = drumul parcurs de centrul general de greutate în timpul tracțiunii sau flotării (**fig. 1**).

$C_E = n \times G \times h$ joule, unde

C_E = capacitatea (rezerva) energetică ;

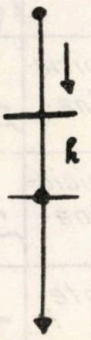


Fig. 1

n = numărul de execuții.

$P.m. < \frac{n \times G \times h}{t}$ watt, unde :

$P.m.$ = puterea medie ;

t = timpul de execuție.

NOTA

— Se efectuează un lucru mecanic de 1 joule, cînd o forță de 1 newton își deplasează punctul de aplicație pe o distanță de 1 m ;

— 1 newton este forța care acționînd asupra unui corp cu masa de 1 kg îi imprimă o accelerație de 1 m/sec^2 ;

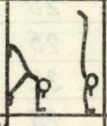
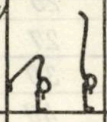
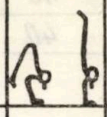
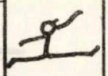
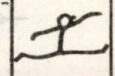
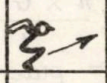
— 1 watt este puterea unui motor care efectuează un lucru mecanic de 1 joule în timp de o secundă.

DISCUTAREA REZULTATELOR

Urmărind cu atenție tabelele, se poate observa că gimnaștii în-

Tabelul 6

MEDIA PONDERATĂ – TEST LA GIMNAȘTI

Nr. crt.	Testul	Schița	10 ani	11 ani	12 ani	13 ani	14 ani	15 ani	16 ani	17 ani
1	Stînd pe mîini, din elan		33%	62%	38%	48%	55%	50%	43%	33%
2	Stînd pe mîini cu corpul îndoit și brațele întinse (paste)		50%	56%	47%	59%	44%	50%	50%	55%
3	Stînd pe mîini din forță		33%	50%	42%	48%	44%	50%	62%	44%
4	Sfoară cu piciorul stîng înainte		83%	76%	76%	69%	25%	37%	35%	55%
5	Sfoară cu piciorul drept înainte		83%	84%	76%	61%	35%	68%	64%	55%
6	Sfoară laterală		100%	92%	80%	92%	40%	43%	17%	33%
7	Săritura în lungime de pe loc (în cm)		171,00	182,47	192,26	205,96	216,22	226,60	230,05	243,50
8	Tracțiuni la bara înaltă		12,75	13,85	12,47	13,38	14,55	17,00	18,80	17,70
9	Flotări în sprijin la paralele		15,33	18,20	16,20	16,79	18,09	25,43	24,89	25,50

tre 10 și 12 ani execută sfoara în proporție de 76 și 100 la sută, cel mai bun procentaj fiind la sfoara laterală.

La vîrsta de 13—17 ani, mobilitatea scade sau se menține greu, la 14 ani se înregistrează cea mai mare scădere.

La stîndul pe mîini nu se înregistrează progrese evidente la nici o vîrstă, procentajul de 62 la sută neputînd fi depășit.

Forța în picioare (exprimată prin săritura în lungime de pe loc) a crescut continuu (de la 171 cm la 243,50 cm).

La tracțiuni și flotări, unde apare forța în regim de rezistență, creșterile sînt semnificative numai la valorile maxime (la flo-

tări de la 20 la 40 și la tracțiuni de la 21 la 33).

timp în cadrul lecțiilor de antrenament.

Tabelul 7

Situațiile	Nr. cazurilor	Numele și prenumele (inițialele)	Greutatea	Ridicarea centrului general de greutate (m)	Numărul maxim de tracțiuni	Capacitatea energetică (Joule)	Timpul de execuție (sec)	Puterea medie (Wați)
I	1	C.M	66,5	0,64	17	7097,67	26	4669,51
	4	S.R.	61,0	0,68	17	6917,47	31	3800,80
II	5	C.C.	56,5	0,65	23	10834,61	34	7370,48
	6	V.A.	56,5	0,65	20	7204,40	44	3274,72
III	2	I.C.	64,7	0,68	30	12946,20	46	8461,51
	7	E.C.	55,5	0,63	33	11319,21	47	7971,28

Urmărind cele trei situații comparative din tabelul 7 observăm următoarele :

I. Doi gimnaști cu același număr de tracțiuni (17), dar neavînd aceeași greutate, au capacitate energetică diferită — cea mai mare o dezvoltă gimnastul cel mai greu.

II. Doi gimnaști de aceeași greutate (56,5 kg) și cu aceeași cursă a centrului general de greutate (0,65 m), dar care nu au executat același număr de tracțiuni, dezvoltă o capacitate energetică net diferențiată.

III. De cea mai mare capacitate energetică și putere medie au dat dovadă cazurile 2 și 7 care deși nu aveau aceeași greutate au efectuat un număr apropiat de tracțiuni.

CONCLUZII

1. Stîndul pe mîini, prezent în instruire la toate aparatele (cu excepția calului cu mînere) în proporție de aproximativ 20 la sută este deficitar la gimnaștii între 10 și 17 ani. Se impune ca acestui element să i se dea mai multă atenție și să i se acorde mai mult timp în cadrul lecțiilor de antrenament.

2. Sfoara este un element greu de menținut și în ultimul timp se observă tendința greșită de renunțare sau de păstrare a unui singur procedeu.

3. Stîndul pe mîini și sfoara necesită muncă suplimentară și la domiciliu.

4. Forța în picioare s-a dezvoltat satisfăcător. Gimnaștii cu valori maxime, fiind aceia care au obținut rezultate bune la sărituri, au început învățarea cu succes a dublului-salt la sol (element care necesită și o detentă foarte bună), la bară și la inele. În aceste mișcări, gimnaștii sînt supuși unor șocuri considerabile la aterizare.

5. Testele care au făcut obiectul acestui studiu și la care s-ar mai putea adăuga și altele, gîndite și experimentate tot de către practicieni, pot fi o bază pentru stabilirea unor norme precise, care să devină obligatorii pentru toți gimnaștii ce aspiră spre loturile naționale.

6. Cunoașterea exactă a capacității energetice a gimnastului la un anumit test permite stabilirea unor cerințe strict individualizate.

LUCRUL MECANIC, CAPACITATEA ENERGETICĂ ȘI PUTEREA MEDIE LA GIMNAȘTI, LA TESTUL „TRACȚIUNI LA BARĂ"

Nr. crt.	Numele și prenumele (inițiale)	Greutatea	Ridicarea centrului general de greutate (m)	Lucrul mecanic tracțiuni (Joule) 3×4	Numărul maxim de tracțiuni	Capacitatea energetică (Joule) 5×6	Timpul de execuție (sec) 8:6	Timpul mediu de execuție (sec)	Puterea medie (Watt) 7:9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	C.M.	66,5	0,64	417,51	17	7097,67	28	1,52	4669,51
2	I.C.	64,7	0,68	431,54	30	12946,20	46	1,53	8461,56
3	B.E.	63,4	0,63	391,83	20	7836,62	40	2,10	3731,72
4	S.R.	61,0	0,68	406,91	17	6917,47	31	1,82	3800,80
5	V.A.	56,5	0,65	471,07	23	10834,61	34	1,47	7370,48
6	C.C.	56,5	0,65	360,22	20	7204,40	44	2,20	3274,72
7	E.C.	55,5	0,63	343,00	33	11319,21	47	1,42	7971,28
8	S.I.	53,4	0,58	303,81	22	6683,82	37	1,68	3978,46
9	T.K.	53,5	0,68	356,88	20	7137,60	30	1,50	4758,40
10	G.V.	51,5	0,63	320,68	16	5130,88	29	1,81	2834,74
11	S.V.	51,0	0,66	333,44	15	5001,60	39	2,60	1923,64
12	A.J.	50,0	0,59	289,39	16	4630,24	36	2,25	2057,88
13	V.C.	48,8	0,72	344,32	25	8615,50	38	1,52	5668,09
14	N.S.	47,2	0,66	305,58	24	7333,92	49	2,04	3595,05
15	T.C.	44,7	0,68	298,12	25	7453,00	38	1,52	4903,28
16	B.L.	44,4	0,57	248,19	20	4963,80	37	1,85	2683,13
17	N.D.	44,3	0,59	256,33	7	1794,31	13	1,85	969,89
18	C.V.	42,5	0,57	237,59	13	3326,26	21	1,50	2217,50
19	C.G.	42,5	0,64	266,83	19	5069,77	48	2,52	2011,81
20	S.K.	41,0	0,63	253,39	20	5067,80	30	1,50	3378,53
21	B.R.	39,5	0,61	236,32	10	2363,20	15	1,50	1575,46
22	D.V.	36,0	0,59	208,36	21	4375,56	32	1,52	2878,65
23	P.B.	36,0	0,58	204,83	20	4096,60	40	2,00	2048,30
24	P.V.	36,0	0,57	201,30	12	2415,60	19	1,58	1528,86
25	S.F.	35,8	0,62	217,68	9	1959,12	14	1,55	1263,94
26	C.I.	35,2	0,63	217,48	15	3262,20	23	1,53	2132,15
27	S.M.	35,0	0,59	202,57	10	2025,70	16	1,60	1266,06
28	R.E.	31,0	0,52	158,13	7	1106,91	19	2,71	408,45
29	C.M.	30,0	0,46	135,37	15	2030,55	23	1,53	1327,15
30	I.O.	27,0	0,51	135,08	19	2566,52	29	1,52	1688,50

LUCRUL MECANIC, CAPACITATEA ENERGETICĂ ȘI PUTEREA MEDIE LA GIMNAȘTI, LA TESTUL „FLOTĂRI ÎN SPRIJIN LA PARALELE"

Nr. crt.	Numele și prenumele (inițiale)	Greutatea	Ridicarea centrului general de greutate (m)	Lucrul mecanic Flotări (Joule) 3×4	Numărul maxim de flotări	Capacitatea energetică (Joule) 5×6	Timpul de execuție (sec)	Timpul mediu de execuție (sec)	Puterea medie (Watt)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	C. M.	66,5	0,48	313,13	30	9393,90	43	1,43	6569,16
2	I. C.	64,7	0,40	253,88	35	8885,80	53	1,51	5884,63
3	B. E.	63,4	0,54	335,79	39	13095,81	44	1,12	11692,68
4	S. R.	61,0	0,43	257,31	40	10292,40	50	1,25	8233,92
5	V. A.	56,5	0,38	210,62	20	4212,40	30	1,50	2808,26
6	C. C.	56,5	0,51	282,62	18	5087,16	46	2,55	1994,96
7	E. C.	55,5	0,47	255,84	40	10233,60	42	1,05	9746,28
8	S. I.	53,5	0,47	246,62	28	6905,36	41	1,46	4729,69
9	T. K.	53,4	0,41	214,74	26	5583,24	33	1,26	4431,14
10	G. V.	51,5	0,52	262,71	27	7093,17	36	1,33	5333,21
11	S. V.	51,0	0,48	240,14	28	6723,92	38	1,35	4980,68
12	A. J.	50,0	0,41	201,10	30	6033,15	43	1,43	4218,98
13	V. C.	48,8	0,50	239,36	30	7180,92	43	1,43	5021,62
14	N. S	47,2	0,42	194,43	28	5444,04	32	1,14	4775,47
15	T. C.	44,7	0,50	219,25	35	7673,75	50	1,42	5404,04
16	B. L.	44,4	0,41	178,54	27	4820,58	28	1,03	4680,17
17	N. D.	44,3	0,38	165,10	12	1981,20	27	2,25	880,53
18	C. V.	42,5	0,50	208,46	25	5211,50	42	1,68	3102,08
19	C. G.	42,5	0,47	195,90	27	5289,30	43	1,59	3326,60
20	S. K.	41,0	0,51	205,12	30	6153,81	43	1,43	4303,36
21	B. R.	39,5	0,46	178,24	22	3921,28	40	1,81	2166,45
22	D. V.	36,0	0,48	169,51	31	5254,81	54	1,74	3020,00
23	P. B.	36,0	0,30	105,94	25	2648,50	32	1,28	2069,14
24	P. V.	36,0	0,43	151,85	10	1518,50	22	2,20	690,22
25	S. F.	35,8	0,48	168,53	12	2022,36	27	2,25	898,32
26	C. I.	35,2	0,43	148,42	17	2523,14	46	2,70	934,49
27	S. M.	35,0	0,38	130,47	15	1957,05	43	2,86	684,28
28	R. E.	31,0	0,35	106,43	12	1277,16	40	3,33	383,53
29	C. M.	30,0	0,35	103,00	14	1442,00	29	2,07	696,61
30	I. O.	27,0	0,36	95,35	32	3051,70	53	1,65	1849,21

GH. POPA : Tests pour les gymnastes

Dans le cadre des stages de préparation, organisés par la Fédération Roumanie de Gymnastique, au long de quatre années, on a effectué une série de tests dont l'interprétation et les conclusions auxquelles on a abouti sont exposés dans cet ouvrage. L'article est utile pour tous les spécialistes et peut constituer un point de départ pour l'établissement des normes qui pourraient devenir obligatoires pour les gymnastes qui aspirent vers la séléction nationale.

GH. POPA : Gymnasts' Testing

In the training camps organized by the Romanian Gymnastics Federation along four years, they also organized testing events. The present study comprises some interpretations and the conclusions reached thereof. The article is most useful to all specialists, and it can be a starting point in establishing the norms that should become compulsory for the gymnasts aspiring for the national teams.

N.R. Deși nu se fac referiri directe, la tabelele de la pag. 18 și 19, au fost introduse pentru a forma o imagine mai completă asupra materialului.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerație următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri (originalul). Ele nu vor depăși 10 pagini, pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor ce tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate. numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

REGIMUL MAXIMAL DE LUCRU CU AUTODEPĂŞIRE ÎN HANDBALUL UNIVERSITAR

Asist. univ. LIDIA SCORŢESCU
Universitatea — Bucureşti

În anul 1971, lectorul Anton Bălan a prezentat metoda regimului maximal de lucru cu autodepăşire în canotajul universitar. Metoda a fost elaborată în cadrul „Centrului metodologic de cercetare şi experiment nautic" al Universităţii din Bucureşti ; ea a fost aplicată şi verificată cu studenţii selecţionaţi în vederea practicării canotajului. Rezultatele mulţumitoare înregistrate au constituit premisele pentru efectuarea unui experiment similar la handbal deoarece această metodă de lucru poate fi aplicată, cu rezultate bune, nu numai în sporturile individuale, aşa cum s-a crezut, ci şi în jocurile sportive.

În procesul de dezvoltare multilaterală a studenţilor, metoda este în acelaşi timp şi un mijloc eficient de compensare a eforturilor individuale, intelectuale, depuse de tineretul universitar în procesul de învăţămînt. Totodată, metoda regimului maximal de lucru cu autodepăşire contribuie la întărirea convingerilor studenţilor în ceea ce priveşte necesitatea practicării educaţiei fizice şi sportului şi ajută la formarea deprinderilor de a practica individual şi consecvent exerciţiul fizic.

Acţiunea de selecţionare a studenţilor începe în prima lecţie a anului I, după ce fiecare student a completat o fişă individuală în care îşi exprimă dorinţa de a practica un sport.

Studenţii vor fi verificaţi prin norme şi probe de control specifice sportului respectiv. Pentru handbal, principiul este ca toţi studenţii selecţionaţi să înveţe să joace, indiferent de valoarea şi perspectiva lor. Treptat, se trece la formarea echipelor după criteriul valoric.

Studentul doreşte să joace handbal, să susţină „meciuri". Noi dorim să-i învăţăm sistematic tehnica şi tactica jocului, să le dezvoltăm calităţile fizice specifice şi să-i pregătim pentru a ajunge în echipele reprezentative ale Universităţii. Pentru reuşita obiectivelor propuse trebuie să organizăm grupa şi să eşalonăm activitatea astfel :

a. îmbunătăţirea calităţilor fizice specifice jocului de handbal ;
b. învăţarea şi perfecţionarea principalelor elemente tehnico-tactice
c. jocul (cît mai multe şi mai variate jocuri şi ştafete pregătitoare) ;
d. meciul (între echipe ale aceleiaşi facultăţi sau interfacultăţi).

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1973, pag. 21

Metoda propusă să o aplicăm în activitatea cu studenții în anul universitar 1971/1972 pentru realizarea acestor obiective a fost *metoda regimului maximal de lucru cu autodepășire.*

Obiectivele, pe factori de instruire prin aplicarea acestei metode, sînt :

1. Pregătirea fizică

— contribuții la îmbunătățirea calităților fizice de bază, în special viteza, forța specifică și rezistența ;

2. Pregătirea tehnică

— prinderea și pasarea mingii ;
— aruncarea la poartă din săritură ;

3. Pregătirea psihologico-educativă

— dezvoltarea proceselor psihice necesare în handbal ;
— educarea trăsăturilor de voință ;
— educarea deprinderilor de disciplină și ale activității organizate în colectiv.

În învățămîntul superior, scopul activității de educație fizică este constituit din două aspecte armonios îmbinate în lecție — *utilitar și cel recreativ.* De aceea, în lecțiile de handbal urmărim nu numai învățarea procedeelor tehnice de bază, ci și destinderea prin jocuri.

În ideea că handbalul este un joc simplu, în lecțiile cu studenții am optat pentru o pregătire concretă. Studentul handbalist trebuie să știe să alerge repede, să sară bine, să prindă și să paseze mingea, să arunce la poartă. În handbal, efortul înseamnă un număr mare de repetări ale procedeelor tehnice de bază. Regimul maximal de lucru se referă la condiția biologică a studentului, la reactivitatea lui la efort. Trebuie precizat faptul că prin acest „maximal" se înțelege un regim de lucru și nu de efort maximal. Metoda creează studentului posibilitatea să execute exercițiile la limita forțelor sale și în același timp ține seamă de reactivitatea organismului la efort, stimulîndu-l la o întrecere permanentă cu el însuși.

În fiecare lecție, mijloacele alese pentru normele de control vor fi executate individual și pe perechi. Această metodă răspunde problemelor muncii de individualizare, care constituie ideea fundamentală a tuturor sportivilor, indiferent de caracterul participării acestora în competiții, pe echipe sau individual. Metoda oferă studentului posibilitatea să se autodepășească și să-și autodozeze efortul. Prin aceasta se înțelege cît să execute, cît progres realizează de la o secție la alta, precum și felul în care se efectuează efortul pe parcursul execuției. Această repartizare judicioasă a efortului trebuie făcută într-un anumit tempo, corespunzător particularităților individuale, de sex și pregătire.

Aplicarea metodei necesită respectarea unor principii care trebuie cunoscute și de studenți :

— fiecare lecție are probe de control ;
— probele de control reprezintă mijloacele de bază ale verificării pregătirii ;

— la fiecare mijloc de bază și în fiecare lecție trebuie să se lucreze în regim maximal de lucru, respectînd corectitudinea execuției ;
— norma de control din lecție trebuie să fie superioară celei din lecția anterioară.

Studentul trebuie să fie conștient de necesitatea depășirii rezultatelor realizate în lecția anterioară, deci să-și rezolve singur problema individualizării.

ORGANIZAREA EXPERIMENTULUI ȘI INTERPRETAREA REZULTATELOR

Experimentul a fost organizat respectînd în conținutul lecției următoarele cerințe :
— prezentarea metodei ;
— expunerea principiilor metodei ;
— respectarea ordinii probelor de control.

Experimentul s-a desfășurat timp de 8 luni, perioadă în care s-au efectuat 25 de lecții pentru grupele de începători. Din totalul de 70 de studenți, 40 sînt băieți și 30 — fete, de la facultățile de matematică, fizică și limbi romanice-franceză (tabelele 1—4).

În ceea ce privește probele de control — fizice și tehnice — am ținut seamă și de unele fixate de federația de specialitate.

Probe fizice

— 30 m plat (distanță specifică pentru handbal vizînd dezvoltarea vitezei de deplasare) ;
— săritura în lungime fără elan (pentru dezvoltarea forței picioarelor) ;
— flotări (pentru dezvoltarea forței brațelor) ;
— pase cu mingea medicinală ;
— aruncarea mingii de handbal la distanță (pentru dezvoltarea forței specifice de aruncare).

Probe tehnice

— pase de handbal cu mingea, în timp impus — 1 minut ;
— aruncare la poartă din săritură (în ritm individual de lucru).

Înregistrările le-am făcut în două etape ; în prima — din octombrie pînă în aprilie — am înregistrat rezultatele la probele tehnice, atît în ritm individual, cît și în ritm impus de lucru. În etapa din toamnă și iarnă, accentul pregătirii a fost pus pe volum, cu sarcini de acumulare ; creșterile s-au efectuat pe seama numărului de execuții (flotări). În a doua etapă, din primăvară, accentul a fost pus pe prelucrarea în viteză mare a execuțiilor, dezvoltării vitezei de execuție și a rezistenței în regim de viteză.

Fiecare lecție a respectat cele trei părți ; în partea pregătitoare s-au folosit exerciții din școala alergării, exerciții de gimnastică (3—4 mișcări de brațe, abdomen, trunchi și picioare), încălzire cu mingea prin pase din mers, alergare, jocuri etc. ; în prima jumătate a părții fundamentale s-au trecut toate probele de control stabilite și s-au înregistrat rezultatele, iar în a doua jumătate s-au desfășurat jocuri ; ca în orice lecție, în încheiere s-au făcut și aprecieri.

Tabelul 1

REZULTATELE INDIVIDUALE ȘI MEDIA COMPARATIVĂ, PE MIJLOACE, ÎNTRE PRIMA ȘI ULTIMA LECȚIE ÎN RITM INDIVIDUAL DE LUCRU ȘI ÎN TIMP IMPUS — 1 MINUT

FACULTATEA DE MATEMATICĂ — BĂIEȚI

Nr. crt.	Numele și prenumele	30 m (sec)		Săritura în lungime de pe loc (m)		Flotări (nr.)		Aruncarea mingii de handbal la distanță (m)		Aruncarea la poartă din săritură (nr.)		Pase cu mingea medicinală - 1 minut (nr.)		Pase cu mingea de handbal - 1 minut (nr.)	
		Octombrie	Aprilie	Octombrie	Aprilie	Octombrie	Aprilie	Octombrie	Aprilie	Octombrie	Aprilie	Octombrie	Aprilie	Octombrie	Aprilie
1	P.T.	5,1	4,8	2,30	2,40	15	25	20	30	6	10	22	25	28	34
2	L.A.	5,2	4,9	2,32	2,42	14	24	21	32	8	12	22	26	27	32
3	G.A.	5,0	4,7	2,33	2,42	16	25	23	32	7	11	23	27	27	33
4	P.G.	5,3	4,9	2,29	2,40	13	24	22	31	9	13	24	28	29	34
5	S.I.	5,2	4,7	2,29	2,39	17	27	24	33	10	14	25	27	29	33
6	M.S.	5,1	4,7	2,32	2,41	15	25	21	34	9	10	24	28	26	32
7	U.G.	5,0	4,6	2,33	2,43	14	23	23	30	6	11	23	26	28	33
8	I.P.	5,1	4,7	2,30	2,41	16	27	22	32	8	12	23	27	27	34
9	D.C.	4,9	4,5	2,29	2,39	14	25	24	34	9	13	24	28	30	34
10	U.V.	5,0	4,6	2,30	2,40	17	26	20	31	7	13	22	28	29	33
11	S.A.	5,1	4,8	2,31	2,40	15	25	21	33	9	14	23	26	28	32
12	Z.A.	5,3	4,9	2,34	2,43	14	23	23	35	6	12	24	27	27	34
13	H.I.	5,4	4,9	2,30	2,41	13	24	20	32	8	13	23	26	28	35
14	P.F.	5,1	4,7	2,31	2,42	16	27	21,50	30	9	13	23	26	29	34
15	P.I.	5,1	4,7	2,33	2,43	17	26	22	31	9	11	22	26	29	33
16	A.V.	5,4	4,9	2,32	2,42	15	26	23	30	8	12	23	27	27	33
17	G.M.	5,1	4,7	2,31	2,40	14	23	22,50	32	7	12	23	28	28	32
18	I.C.	5,2	4,8	2,30	2,40	16	27	20	33	8	12	23	26	29	32
19	T.D.	5,1	4,8	2,31	2,42	15	25	23	34	7	11	22	28	26	31
20	G.G.	5,2	4,8	2,32	2,42	16	25	23	31	8	13	24	27	30	33
MEDIA		5,15	4,75	2,315	2,41	15	25	22	32	8	12	23	27	28	33

Tabelul 2

REZULTATELE INDIVIDUALE ȘI MEDIA COMPARATIVĂ, PE MIJLOACE, ÎNTRE PRIMA ȘI ULTIMA LECȚIE ÎN RITM INDIVIDUAL DE LUCRU ȘI ÎN TIMP IMPUS – 1 MINUT

FACULTATEA DE MATEMATICĂ — FETE

Nr. crt.	Numele și prenumele	30 m (sec)		Săritura în lungime de pe loc (m)		Flotări (nr.)		Aruncarea mingii de handbal la distanță (m)		Aruncarea la poartă din săritură (nr.)		Pase cu mingea medicinală – 1 minut (nr.)		Pase cu mingea de handbal – 1 minut (nr.)	
		Octombrie	Aprilie	Octombrie	Aprilie	Octombrie	Aprilie	Octombrie	Aprilie	Octombrie	Aprilie	Octombrie	Aprilie	Octombrie	Aprilie
1	B.M.	5,9	5,7	1,58	1,70	5	8	15	22	5	8	17	21	22	26
2	A.N.	5,8	5,6	1,62	1,72	7	10	16	23	6	10	19	23	22	30
3	D.A.	5,9	5,7	1,60	1,71	6	9	17	24	7	9	18	20	24	29
4	C.S.	6,0	5,6	1,61	1,72	6	9	16	22	8	10	18	21	21	27
5	I.P.	5,8	5,5	1,59	1,70	7	10	17	24	5	8	16	20	21	26
6	M.I.	5,9	5,5	1,58	1,69	5	8	17	23	4	7	14	19	20	25
7	P.O.	6,0	5,7	1,60	1,70	6	9	15	22	7	10	20	22	18	26
8	P.R.	5,8	5,5	1,61	1,72	7	10	16	24	6	10	21	23	23	30
9	P.V.	5,9	5,6	1,62	1,73	8	10	14	23	6	9	20	20	22	28
10	S.M.	5,8	5,5	1,58	1,70	6	9	16	21	5	8	22	23	24	30
11	S.O.	5,8	5,6	1,59	1,71	6	9	17	24	7	10	17	19	20	25
12	M.S.	5,9	5,6	1,60	1,70	5	8	17	25	6	7	15	18	19	24
13	S.A.	5,9	5,6	1,62	1,73	5	8	16	23	6	11	16	19	20	26
14	I.M.	5,9	5,7	1,62	1,73	6	9	16	22	7	9	17	22	22	28
15	V.E.	5,6	5,6	1,60	1,75	6	9	15	23	6	10	18	23	24	28
MEDIA		5,85	5,6	1,60	1,71	6	9	16	23	6	9	18	21	22	27

Tabelul 3

REZULTATELE INDIVIDUALE ȘI MEDIA COMPARATIVĂ PE MIJLOACE, ÎNTRE PRIMA ȘI ULTIMA LECȚIE ÎN RITM INDIVIDUAL DE LUCRU ȘI ÎN TIMP IMPUS — 1 MINUT

FACULTATEA DE FIZICĂ — BĂIEȚI

Nr. crt.	Numele și prenumele	30 m (sec)		Săritura în lungime de pe loc (m)		Flotări (nr.)		Aruncarea mingii de handbal la distanță (m)		Aruncarea la poartă din săritură (nr.)		Pase cu mingea medicinală - 1 minut (nr.)		Pase cu mingea de handbal - 1 minut (nr.)	
		Octombrie	Aprilie	Octombrie	Aprilie	Octombrie	Aprilie	Octombrie	Aprilie	Octombrie	Aprilie	Octombrie	Aprilie	Octombrie	Aprilie
1	T.L.	5,0	4,8	2,32	2,42	13	19	22	32	7	11	22	26	28	31
2	S.M.	5,1	4,9	2,30	2,40	15	25	20	30	8	12	23	27	29	33
3	S.E.	5,3	4,8	2,28	2,40	16	28	19	30	9	13	24	28	27	31
4	M.E.	5,2	4,9	2,30	2,38	13	23	22	31	7	11	20	25	25	30
5	F.M.	5,1	4,9	2,32	2,40	17	28	18	30	6	10	25	29	30	35
6	F.P.	5,1	4,8	2,33	2,40	15	25	23	33	10	14	26	27	28	32
7	B.D.	5,0	4,7	2,26	2,36	18	23	20	30	10	14	21	25	27	33
8	P.E.	4,9	4,6	2,28	2,38	12	22	19	29	9	13	22	27	29	34
9	G.B.	5,1	4,8	2,30	2,40	20	28	18	30	8	12	23	28	30	35
10	B.C.	5,2	5,0	2,31	2,39	19	26	21	30	7	9	23	28	30	34
11	C.D.	5,2	5,0	2,32	2,40	15	22	17	30	8	12	22	26	27	32
12	R.C.	5,0	4,8	2,30	2,41	14	25	18	31	6	10	25	29	28	33
13	S.A.	5,1	4,8	2,28	2,40	13	25	21	31	8	14	20	24	25	30
14	I.A.	5,2	4,9	2,32	2,38	15	26	20	32	8	13	21	25	28	31
15	B.B.	5,1	5,0	2,30	2,40	16	25	17	30	9	15	23	29	30	36
16	P.O.	5,2	4,9	2,31	2,42	18	28	18	30	7	13	22	27	30	36
17	K.N.	5,0	4,7	2,30	2,42	14	25	18	31	9	13	24	28	29	33
18	I.S.	5,2	4,8	2,28	2,38	15	26	21	32	7	10	24	28	26	31
19	C.M.	5,1	4,7	2,30	2,42	16	25	22	33	9	13	24	29	28	34
20	F.D.	5,3	4,8	2,30	2,40	16	24	22	32	10	14	25	29	28	34
MEDIA		5,1	4,85	2,30	2,40	15	24	20	31	8	12	23	27	28	33
MEDIA PE STUDENT		5,1	4,8	2,30	2,405	15	24	21	31,50	8	12	23	27	28	30

Tabelul 4

REZULTATELE INDIVIDUALE ȘI MEDIA COMPARATIVĂ PE MIJLOACE, ÎNTRE PRIMA ȘI ULTIMA LECȚIE ÎN RITM INDIVIDUAL DE LUCRU ȘI ÎN TIMP IMPUS – 1 MINUT

FACULTATEA DE LIMBI ROMANICE - FRANCEZĂ — FETE

Nr. crt.	Numele și prenumele	30 m (sec)		Săritura în lungime de pe loc (m)		Flotări (nr.)		Aruncarea mingii de handbal la distanță (m)		Aruncarea la poartă din săritură (nr.)		Pase cu mingea medicinală - 1 minut (nr.)		Pase cu mingea de handbal - 1 minut (nr.)	
		Octombrie	Aprilie	Octombrie	Aprilie	Octombrie	Aprilie	Octombrie	Aprilie	Octombrie	Aprilie	Octombrie	Aprilie	Octombrie	Aprilie
1	B.M.	5,8	5,6	1,55	1,62	5	7	15	21	5	8	16	21	20	26
2	D.A.	5,9	5,7	1,60	1,68	6	8	16	22,50	6	10	16	20	20	26
3	D.C.	6,1	5,8	1,62	1,68	5	8	14,50	21	7	10	15	20	21	26
4	M.C.	6,0	5,8	1,58	1,66	5	8	15	22	6	9	15	20	19	26
5	C.L.	5,9	5,6	1,64	1,72	4	7	16,50	23	5	8	17	22	19	24
6	G.M.	6,1	5,9	1,62	1,70	3	6	15	22	4	7	15	21	18	24
7	D.A.	5,8	5,6	1,65	1,73	6	9	13	22,50	7	10	15	21	18	23
8	I.C.	5,9	5,6	1,64	1,69	7	10	14,50	21,50	6	8	15	21	22	23
9	I.V.	6,0	5,6	1,62	1,70	5	8	15	22,50	7	9	17	22	20	25
10	T.V.	5,8	5,5	1,60	1,68	6	9	16	23	5	9	17	22	21	25
11	U.M.	5,9	5,6	1,63	1,70	6	9	17	23	6	9	17	22	21	26
12	P.I.	6,0	5,7	1,64	1,72	5	8	15,50	21	4	8	17	22	19	25
13	C.M.	5,8	5,5	1,62	1,68	5	8	14	21	7	10	14	20	19	25
14	G.M.	5,9	5,6	1,63	1,69	4	8	14	21,50	7	11	15	21	20	26
15	Z.D.	6,0	5,6	1,62	1,68	6	10	15	22	6	10	16	21	20	26
MEDIA		5,95	5,65	1,62	1,69	5	8	15	22	6	9	16	21	20	25
MEDIA PE STUDENT		5,9	5,6	1,61	1,70	5	9	15,50	22,50	6	9	17	21	21	26

Experimentul se desfășoară astfel : fiecare student trece, în ordine, următoarele probe de control :

— 30 m cu start din picioare (se aleargă pe perechi și se cronometrează timpul) ;

— săritura în lungime fără elan ;

— flotări (se execută corect, cîte poate fiecare student) ;

— pase cu mingea medicinală, cîte doi, cu o mînă de la umăr (contratimp — 1 minut, în ritmul metronomului) ;

— aruncarea mingii de handbal la distanță (fiecare student aruncă o dată, cu elan de 2, 3 pași și apoi se măsoară) ;

— pase de handbal timp de 1 minut, pe perechi cîte doi, de valori apropiate, la distanța de 3 m între ei, cu joc de gleznă (se pasează în ritmul metronomului timp de 1 minut) ;

— aruncarea la poartă din săritură (fiecare student primește mingea de la profesor și aruncă la poartă de cîte ori poate).

Toate rezultatele probelor sînt înregistrate în fișele individuale ale studenților de către unul scutit, iar profesorul urmărește execuția corectă.

De la o lecție la alta se vor urmări progresele fiecăruia în parte, atît de către profesor, cît și individual.

Rezultatele înregistrate au fost centralizate, pe facultăți și s-a făcut media aritmetică la fiecare probă, separat pentru băieți și separat pentru fete. Înregistrările din prima lecție a anului universitar au fost comparate cu cele din ultima.

Probele de control ne-au permis să apreciem gradul de îmbunătățire a calităților fizice specifice, ca și nivelul de însușire a elementelor tehnice de bază ale jocului de handbal, aproape toate normele fiind depășite. Astfel, la probele fizice, această îmbunătățire se înfățișează în felul următor :

— 30 m plat — de la 5,1 sec. la 4,8 sec. pentru băieți și de la 5,9 sec. la 5,6 sec. pentru fete ;

— săritura în lungime fără elan — creșteri de 10 cm la băieți și 9 cm la fete ;

— flotări — creșterile au fost de 9 la băieți și 4 la fete ;

— pase cu mingea medicinală — creșterile au fost de 4 pase la băieți și 4 la fete ;

— aruncarea mingii la distanță — creșterile au fost de 10 m la băieți și 6,50 m la fete ;

— probele de control tehnice s-au îmbunătățit și ele în mod simțitor, depășindu-le cu mult ;

— la pasele cu mingea de handbal — contratimp 1 minut — creșterile au fost de 5 pase la băieți și 5 la fete ;

— în aruncarea la poartă din săritură, creșterile au fost de 4 aruncări la băieți și 3 la fete.

Din interpretarea rezultatelor obținute au reieșit următoarele :

— rezultatele probelor de control au indicat, cu precizia centimetrului, secundei și a numărului de repetări, atît creșterile potențialului motric ale principalelor calități fizice, cît și ale celui tehnic ;

— dozîndu-se solicitările în mod rațional, studenții au rezistat bine efortului și organismul lor nu a avut de suferit ; deci, adaptarea organismului la efort, în cazul celor 70 de studenți, s-a făcut în condiții bune.

CONCLUZII

1. Metoda regimului maximal de lucru are un caracter biologic, deoarece se bazează pe reactivitatea organismului la efort, studentul dozîndu-şi efortul în funcţie de posibilităţile şi particularităţile individuale.

2. Metoda oferă posibilitatea modernizării conţinutului lecţiei de handbal, contribuind atît la îmbunătăţirea cantităţii, cît şi a calităţii execuţiei.

3. Prin autodepăşire, studentul îşi solicită crescînd propriile resurse biologice de la o lecţie la alta. Elementul de progres îl reprezintă saltările cantitative şi calitative faţă de lecţia anterioară.

4. Metoda creează libertatea fiecăruia să lucreze cît poate. În funcţie de particularităţile de vîrstă, sex şi psiho-individuale se ridică cerinţe deosebite, dar nu avem dreptul să exagerăm şi să forţăm nota. Respectul, stima faţă de sportiv implică tocmai necesitatea de a cere sportivului cît poate el să lucreze.

5. În prima etapă, printr-un volum mare de muncă se dezvoltă forţa şi rezistenţa, iar în etapa a doua se dezvoltă viteza de execuţie. Se realizează astfel şi îndeplinirea celuilalt obiectiv : însuşirea elementelor tehnice de bază ale jocului de handbal.

6. Metoda educă la sportivi voinţa de a învinge greutăţile efortului. Autodepăşirea îi călesţe, le formează personalitatea şi îi pregăteşte pentru viaţă. Metoda impune disciplină de muncă. Execuţiile trebuie să fie corecte, eficiente, cu randament sporit.

7. Metoda este obiectivă deoarece apreciază rezultatele pe baza măsurătorilor şi cifrelor exacte.

8. „Noul" apare în lecţie printr-un grad sporit de individualizare şi conştiinciozitate.

9. Regimul maximal de lucru nu este o suprasolicitare, ci reprezintă specificul individual de lucru.

BIBLIOGRAFIE

BĂLAN A.: Regimul maximal de lucru cu autodepăşire în canotajul universitar, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1972, Bucureşti.
MITRA GH., MOGOŞ AL.: Metodica predării educaţiei fizice, Ed. Stadion, Bucureşti, 1972.
POPESCU C.: Lecţii de handbal, Ed. Stadion, Bucureşti, 1971.

LIDIA SCORŢESCU : Le régime maximal de travail avec autodépassement dans le hand-ball universitaire

L'auteur présente une expérience effectuée avec 70 étudiants de l'Université de Bucarest, garçons et filles, en ce qui concerne l'utilisation de la méthode du régime du travail maximal d'effort avec autodépassement, en hand-ball. Sont mentionnés les principes qui se trouvent à la base de cette méthode, les épreuves et les normes de contrôle utilisées, ainsi que les résultats enregistrés. La comparaison des données recueillies à la première et à la derniére leçon de l'année universitaire, utilisant la méthode susmentionnée, met en évidence le programme réalisé par tous les étudiants, tant sous le rapport physique que sur celui technique.

LIDIA SCORȚESCU : The Maximum Working Regime with Individual Excesses in University Handbal

The author describes an experiment performed with 70 students of the University of Bucharest, boys and girls, refering to the use of the maximum working regime, with individual excesses, in handbal. She lays down the principles underlying the method, the control events and norms used, and the results obtained. A comparison of the data registred in the first and last lesson of the academic year, by the use of the above mentioned method, evidenced the progress made by all students, both physically and technically.

INDICAȚII METODICE PRIVIND SELECȚIA ȘI ÎNVĂȚAREA ARUNCĂRII CIOCANULUI

Prof. CONSTANTIN MUȘAT
Școala sportivă „Viitorul"

Aruncarea ciocanului este proba atletică ce necesită însușirea unei tehnici complicate, în condiții deosebite de echilibru și care solicită executarea mișcărilor cu mare viteză, învingînd totodată marea tracțiune a ciocanului, datorită forței centrifuge.

Această probă se bazează pe forța anumitor grupe musculare, pe viteza lor de contracție și posibilitatea aruncătorului de a se concentra în timpul efectuării mișcărilor.

Viteza mișcărilor în aruncare depinde de capacitatea sportivului în ceea ce privește depunerea efortului de voință, de forța musculară, de mobilitatea articulară, de capacitatea de relaxare a mușchilor ce nu participă la mișcare, precum și de gradul de însușire a tehnicii.

Deci, aruncătorul de ciocan trebuie să fie foarte puternic și în afară de aceasta să-și poată declanșa forța cu maximum de viteză. Aceste caracteristici vor sta în atenția antrenorului în momentul efectuării selecției.

PROBLEME PRIVIND SELECȚIA

Vîrsta optimă pentru selecție este între 15—16 ani. În mod excepțional, se poate începe și de la 14 ani, însă numai cu copii foarte dotați. De asemenea, selecția poate fi orientată și spre o vîrstă mai înaintată — 16—20 de ani. În acest sens, se cunosc exemple de aruncători de valoare mondială ca *M. Krivonosov*, care a început să practice aruncarea ciocanului la 21 de ani și *H. Connolly* — la 22 de ani, însă aceștia aveau o bună pregătire atletică (*Krivonosov* — aruncător de disc de peste 48 m, iar *Con-*

nolly — aruncător de greutate de 15,24 m).

În condițiile concrete existente la noi și în raport cu cerințele mereu crescînde ale nivelului internațional de performanță, dificultatea începerii mai tîrziu a probei de aruncare a ciocanului constă în faptul că însușirea tehnicii de aruncare necesită un timp îndelungat (între 6 luni și 1 an), iar performanțele superioare nu apar decît după 3—4 ani de antrenament. De asemenea, decalajul de valoare dintre avansați și începători este foarte mare și se recuperează încet, ceea ce duce la descurajarea începătorilor. Introducerea ciocanului de 7 kg în concursurile de juniori mari (17—19 ani) este un factor care împiedică începerea probei la această vîrstă.

Din punct de vedere al dezvoltării fizice, aruncătorii de ciocan de mare valoare au o înălțime de 180—190 cm, cu unele excepții *(Bakarinov* — 168 cm), în rest — *Zsivotzky* — 190 cm, *Klim* — 185 cm, *Beyer* — 188 cm, *Bodnarciuk* — 183 cm, *Sachse* — 192 cm. Greutatea lor este cuprinsă între 95 și 115 kg. Deci, trebuie ca selecția să se orienteze spre tineri care au perspectiva atingerii acestor cifre. În afara unei staturi înalte, elevul trebuie să aibă trenul inferior dezvoltat; este mai puțin importantă dezvoltarea musculaturii membrelor superioare și a centurii scapulo-humerale.

Dintre calitățile psihice, un rol determinant îl are coordonarea, necesară însușirii tehnicii de aruncare. Ea se exprimă prin: relaxarea musculaturii centurii scapulo-humerale pentru obținerea unei bune atîrnări de ciocan, lucrul independent al picioarelor, fără încordări inutile ale musculaturii trenului superior și simțul de depășire a ciocanului și lansarea lui în momentul efortului final.

Coordonarea specifică aruncării ciocanului se remarcă numai în momentul executării exercițiilor cu ciocanul și anume la executarea rotărilor preliminare (în urma explicației și demonstrației) și a aruncării ciocanului fără piruete, edificatoare asupra posibilităților abordării cu succes a acestei probe.

Lansarea ciocanului fără piruete, numai cu rotări preliminare, este indicat să înceapă din prima lecție.

Precizăm că principalul mijloc de constatare a posibilităților elevului sînt exercițiile cu ciocanul și mai puțin probele specifice de depistare a calităților motrice.

Pregătirea aruncătorilor juniori diferă în funcție de vîrstă, de dezvoltare fizică și de gradul de perfecționare a tehnicii.

Timpul afectat pregătirii fizice este mai mare la avansați și mai mic la începători, deoarece la aceștia din urmă însușirea tehnicii ocupă o mare parte din antrenament. Învățarea tehnicii de aruncare începe din primele lecții de antrenament și trebuie să se repete, pe cît posibil, la fiecare antrenament. Dacă nu se repetă exercițiile de aruncare a ciocanului, progresul tehnic este foarte lent.

În această perioadă, pregătirea fizică se axează în special pe dezvoltarea forței generale. Datorită specificului probei, aruncările cu ciocanul și diferitele exerciții de însușire a tehnicii, executate cu ciocanul, contribuie în mod substanțial la dezvoltarea fizică și la

creșterea forței specifice. La începători, pregătirea fizică are un caracter mai general și se referă la dezvoltarea armonioasă a tuturor grupelor musculare, la creșterea indicilor de forță, viteză și detentă. Ținînd seamă de aceste cerințe, mijloacele folosite trebuie să fie cît mai variate.

Antrenamentele începătorilor sînt mai complexe din punct de vedere al sarcinilor și pot cuprinde, în aceeași lecție, exerciții pentru dezvoltarea forței, vitezei și detentei.

Mijloacele folosite trebuie să fie luate în special din atletism. De exemplu, pentru dezvoltarea vitezei : alergări pe distanțe de 30, 50 și 60 m (sub formă de accelerări) și starturi de jos ; pentru detentă : sărituri în înălțime și lungime, cu și fără elan, pas sărit, pas săltat, sărituri repetate pe ambele picioare.

Mijloacele pentru dezvoltarea forței se pot împărți în următoarele grupe :

1. exerciții cu învingerea greutății proprii și exerciții cu învingerea greutății partenerului ;
2. exerciții la aparate ;
3. aruncări și exerciții cu diferite îngreuieri ;
4. exerciții cu haltere.

Dacă în antrenamentul seniorilor și al juniorilor mari (18—19 ani) sînt și trebuie să fie folosite, deseori, ca mijloace pentru dezvoltarea forței, exercițiile cu haltere, la juniori mici (16—17 ani) și începători se folosesc în egală măsură și celelalte mijloace. Se recomandă ca aceste exerciții să nu lipsească din nici o lecție de antrenament și să se execute la sfîrșitul ei. Alegem și folosim mijloacele pentru dezvoltarea forței în funcție de perioada de antrenament în care ne găsim. Astfel, în perioada pregătitoare se folosesc în special exercițiile din grupa 1 cu învingerea greutății proprii (flotări, trageri în brațe, exerciții pentru abdomen și în special exerciții pentru musculatura spatelui), exerciții cu partener și haltere.

În perioada competițională se folosesc, mai ales, diferite aruncări cu greutatea de 5—6 kg (cu două mîini peste cap, cu două mîini de jos, înainte, de la piept), aruncări cu un ciocan mai greu (7 kg), fără piruetă și exerciții cu haltere.

În antrenamentul cu haltere, exercițiile care trebuie folosite sînt : smuls, pus la piept, aruncat, împins din culcat, trageri înalte, îndreptări, genuflexiuni. Aceste exerciții se execută în serii de cîte 3—5 repetări, cu o încărcătură de 60—90 la sută din posibilitățile maxime ale sportivului. Execuția trebuie să fie rapidă, iar linia mișcării cît mai corectă. La un exercițiu se fac 6—7 serii, cu creșterea încărcăturii o dată sau de două ori.

Dacă sportivii sînt începători, numărul de repetări într-o serie va fi mai mare (5—6) și încărcătura mai mică (60—70 la sută din maximum). Numărul de repetări se modifică pe parcurs, în momentul în care forța sportivului începe să crească (într-o serie va fi mai mic — 3—5), iar îngreuierea va crește pînă la 90 la sută din maximum.

În continuare prezentăm 2 cicluri săptămînale de antrenament pentru aruncătorii de ciocan începători (15—16 ani), unul pentru perioada pregătitoare și altul pentru cea competițională. Exemplele se referă la un aruncător creditat cu o performanță de 40 m, cu ciocan de 6 kg.

CICLUL SĂPTĂMÎNAL DE ANTRENAMENT — PERIOADA PREGĂTITOARE (3 ANTRENAMENTE)

LUNI

Tehnică — forță :

— încălzire ;
— aruncări fără piruetă — 10—15 minute ;
— aruncări cu piruetă — 10—15 minute ;
— accelerări — 5 × 50 m ;
— exerciții la ladă pentru musculatura spatelui — 3 × 10 serii ;
— flotări — 3 × 10 serii ;
— trageri în brațe la bara înaltă — 2× 6 serii ;
— exerciții la ladă pentru musculatura abdominală — 10 serii ;
— aruncări peste cap cu sacul cu nisip — 10 repetări ;
— alergare ușoară — 4—5 minute.

MIERCURI

Viteză-detentă-forță :

— accelerări — 5 × 50 m ;
— starturi de jos — 5 × 30 m ;
— sărituri în lungime cu elan redus — 10—15 repetări ;
— pas săltat — 5 × 30 m ;
— pas sărit — 5× 30 m ;
— împins — 5 serii de 5 × 40 kg ;
— smuls — 5 serii de 5 × 40 kg ;
— exerciții pentru relaxare.

VINERI

Tehnică-forță :

— încălzire ;
— aruncări fără piruetă — 5—6 minute ;
— aruncări cu o piruetă — 10 minute ;
— exerciții cu piruete — 10—15 minute ;
— împins — 3 serii de 5 × 30 kg și 3 serii de 5 × 40 kg ;
— smuls — 3 serii de 5 × 30 kg și 3 serii de 5 × 40 kg ;
— pus la piept — 3 serii de 5 × 40 kg și 3 serii de 5 × 50 kg ;
— genuflexiuni — 3 serii de 5 × 50 kg și 3 serii de 5 × 60 kg ;
— sărituri în lungime de pe loc — 10 repetări ;
— triplusalt de pe loc — 10 repetări ;
— exerciții pentru relaxare, diverse jocuri de atenție.

CICLUL SĂPTĂMÎNAL DE ANTRENAMENT — PERIOADA COMPETIȚIONALĂ

LUNI

Tehnică :

— încălzire ;
— aruncări cu piruetă — 20 — 25 de minute ;
— exerciții pentru învățarea piruetei — 10 minute ;
— accelerări — 3 × 50 m ;
— smuls — 5 serii de 5 × 40 kg ;
— pus la piept — 5 serii de 5 × 50 kg ;
— împins — 5 serii de 5 × 40 kg ;
— alergare ușoară — 3 — 5 minute.

MIERCURI

Tehnică-viteză-forță :

— încălzire ;
— aruncări cu piruetă — 20—25 de minute ;
— accelerări — 3 × 50 m ;
— starturi de jos — 5 × 30 m ;

— aruncări cu greutatea de 5—6 kg, cu două mîini, peste cap — 15—20 de repetări ;
— aruncări cu greutatea, folosind diferite procedee — 10—15 repetări ;
— flotări — 10—15 repetări ;
— exerciții pentru abdomen — 2 × 10 repetări ;
— alergare ușoară — 5—6 minute.

VINERI

Tehnică-forță-detentă :

— aruncări cu piruetă — 15—20 de minute ;
— împins — 2 serii de 5 × 30 kg, 2 serii de 3 × 40 kg și 2 serii de 3 × 50 kg ;
— smuls — 2 serii de 5 × 30 kg, 2 serii de 3 × 40 kg, 2 serii de 3 × 50 kg ;
— aruncat — 2 serii de 6 × 40 kg, 2 serii de 3 × 50 kg și 2 serii de 3 × 60 kg ;
— genuflexiuni — 2 serii de 3 × 60 kg și 2 serii de 3 × 70 kg ;
— sărituri în lungime de pe loc — 10 repetări ;
— sărituri pe ambele picioare — 3 × 10 repetări ;
— sărituri în înălțime — 10 repetări ;
— exerciții pentru relaxare la scara fixă, în special din atîrnat.

CONCLUZII

Selecția are un rol decisiv în realizarea performanței. Este necesar să ne orientăm spre tineri cu o bună coordonare și simț al echilibrului, o musculatură lombară puternică, cu viteză și forță, o înălțime de peste 1,80 m și un gabarit mare.

În antrenamentul începătorilor, lucrul de tehnică și forță trebuie să se facă, paralel, în tot timpul anului.

Trebuie acordată o mare atenție însușirii corecte a tehnicii, motiv pentru care vor fi folosite exerciții speciale : piruete, rotări, piruetă-rotare, imitări în număr cît mai mare.

O dată cu creșterea nivelului tehnic de execuție a aruncării trebuie să se lucreze cu ciocane de diferite greutăți — 5—7 kg.

C. MUȘAT : Indications méthodiques pour la séléction et l'apprentissage du lancement du marteau chez les débutants

Ancien lanceur de valeur nationale, avec une expérience de plus de 10 ans de travail avec les juniors, l'auteur fait une synthése et tire des conclusions de valeur quant au critères de séléction, donnant en même temps des indications méthodiques adéquates à l'âge des sportifs avec lesquels il travaille. Pour l'entrainement des débutants il recommande que le travail de technique et de force s'effectue parallèlement, tout au long de l'année.

C. MUȘAT : Methods for the Selection and Teaching of Hammer Throwing (Beginners)

The author, a former hammer thrower of national value, with a more than 10-year experience with the juniors, undertakes a thorough analysis and draws valuable conclusions regarding the selection criteria, also dealing with the suitable methods by ages. He recommends that the training of beginers should take place all the year round.

Educația fizică și sportul în învățământ

PROBELE DE CONTROL — MIJLOC DE APRECIERE A CAPACITĂȚII MOTRICE A ELEVILOR ÎN ȘCOALA GENERALĂ*)

Conf. FREDERIC PRINZ
Lector MATEI SCHMITZ
Asist. univ. ROZALIA MOȚIU
Universitatea — Timișoara

Nivelul pregătirii fizice generale a elevilor este determinat, în principal, de valoarea indicilor funcționali ai calităților motrice, precum și de cantitatea și calitatea deprinderilor motrice de bază și specifice.

Dacă pentru deprinderile motrice actualele programe de educație fizică precizează volumul și nivelul la care acestea trebuie însușite, stabilind precis, de la clasă la clasă, structura probelor de control, nu același lucru se poate spune cu privire la calitățile motrice.

Afirmația noastră are la bază o realitate care se desprinde la un studiu atent al actualelor programe, în care 2/3 din probele de control se referă la aprecierea nivelului deprinderilor motrice însușite de elevi și numai o treime se referă la aprecierea unor indici privind calitățile motrice.

Această situație, după părerea noastră, nu concordă cu o orientare modernă a conținutului educației fizice școlare.

În prezent, tot mai mulți autori consideră că în conținutul educației fizice și sportive școlare moderne trebuie să se acorde prioritate dezvoltării calităților motrice, ca element fundamental al noțiunii de pregătire fizică generală.

Deoarece mai există și alte opinii în această privință, întrebarea pe care ne-o punem este: cui să acordăm prioritate în educația fizică școlară — dezvoltării calităților fizice sau învățării și perfecționării deprinderilor motrice?

Literatura de specialitate conturează în acest sens trei orientări:

— prima susține că educația fizică școlară trebuie să acorde prioritate dezvoltării calităților fizice;

— a doua acordă prioritate formării deprinderilor motrice;

*) Lucrare comunicată la sesiunea CJEFS — Iași, noiembrie 1972.

— a treia pledează pentru dezvoltarea, în paralel, a calităților fizice și deprinderilor motrice.

Opinia noastră este că în educația fizică școlară, pe prim plan trebuie să se găsească preocuparea pentru dezvoltarea și îmbunătățirea calităților fizice și pe această bază să se formeze deprinderile motrice.

Privind problema în acest fel, fără a absolutiza că o asemenea abordare nu suscită discuții, ne permitem să subliniem că din punct de vedere conceptional, conținutul probelor de control prevăzute în programele de educație fizică pentru școala generală corespunde numai în parte pentru aprecierea nivelului de dezvoltare a calităților fizice, elementul de conținut al pregătirii fizice generale.

Aceste considerente de ordin teoretic și practic ne-au călăuzit în studierea problemei.

Studiul literaturii de specialitate din țara noastră ne arată că foarte mulți specialiști sînt preocupați să adapteze metode moderne (din antrenamentul sportiv) la educația fizică școlară. Prea puțini însă se preocupă de găsirea unor forme de apreciere a progreselor realizate de elevi folosind aceste metode, adică eficiența acestora.

În literatura de specialitate se tratează problema unor teste (probe) care urmăresc cu precădere aprecierea calităților fizice, consecință firească a utilizării în practica educației fizice școlare a unor metode moderne din antrenamentul sportiv.

În acest sens, am conceput un sistem de probe de control pentru aprecierea nivelului și evoluției indicilor calităților motrice, experimentat în cîteva școli din Timișoara (Liceul nr. 1, Școala generală nr. 1, Școala generală nr. 12).

La elaborarea sistemului de probe am plecat de la următoarele premise:

— probele să permită verificarea tuturor calităților motrice de bază (forță, viteză, rezistență, îndemînare);

— structura exercițiului, prevăzut ca probă de control, să fie simplă și accesibilă;

— exercițiile concepute ca probe de control să poată fi aplicate la toate clasele (V—X), pentru a avea criterii obiective de urmărire a progresului realizat de fiecare elev în parte, de la clasă la clasă.

Sistemul de probe de control pentru aprecierea calităților motrice, conceput de noi, cuprinde următoarele probe:

1. alergare de viteză — 30 m, cu start din picioare, pentru băieți și fete;

2. flotări din sprijin culcat înainte:

— băieții — din poziția sprijin culcat pe sol (fig. 1);

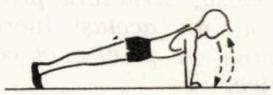


Fig. 1

— fetele — din poziția sprijin culcat pe banca de gimnastică (fig. 2).

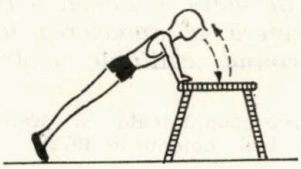


Fig. 2

Se înregistrează numărul de execuţii ;

3. tracţiuni în braţe :

— băieţii — din poziţia atîrnat (fig. 3) ;

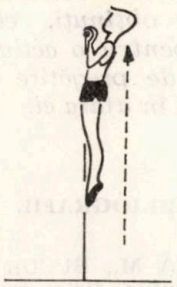


Fig. 3

Fig. 4

— fetele — din poziţia culcat atîrnat oblic, cu picioarele sprijinite pe sol (fig. 4).

Se înregistrează numărul de execuţii ;

4. genuflexiuni atît pentru băieţi, cît şi pentru fete. Se înregistrează numărul de execuţii în unitatea de timp (30—60 de secunde) ;

5. săritura în lungime de pe loc atît pentru băieţi, cît şi pentru fete (fig. 5).

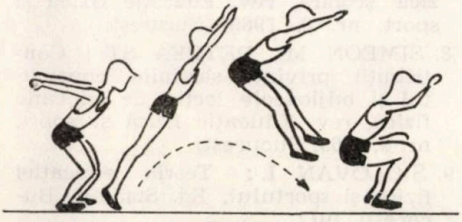


Fig. 5

Se înregistrează lungimea săriturii ;

6. ridicarea în şezînd din poziţia pe spate culcat, cu mîinile la ceafă (fig. 6).

Fig. 6

Se înregistrează numărul de execuţii realizat în unitatea de timp (30—60 de secunde) ;

7. ridicarea trunchiului din înainte culcat, cu mîinile la ceafă (fig. 7).

Fig. 7

Se înregistrează numărul de execuţii realizat în unitatea de timp (30—60 de secunde) ;

8. cursă combinată de obstacole care să cuprindă obligatoriu elementele : tîrîre, mers în echilibru, escaladare, aruncare la ţintă, dribling printre obstacole pe o distanţă de 40 m.

Cursa se concepe de către profesor în raport cu condiţiile existente şi se păstrează aceeaşi pentru toate clasele.

Se înregistrează timpul realizat ;

9. parcurgerea unui complex de 6 exerciţii, sub forma unui circuit.

Se stabileşte numărul de repetări pentru fiecare exerciţiu şi se înregistrează timpul în care este parcurs circuitul ;

10. alergare de durată în tempo uniform (ponderat) ;

Se înregistrează distanţa parcursă şi timpul realizat ;

11. săritura de pe loc, pe verticală (măsurarea detentei) — (fig. 8).

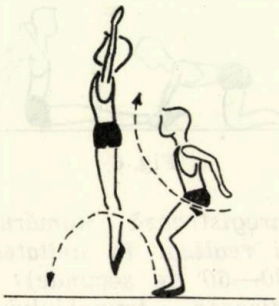


Fig. 8

Utilizînd în practica educației fizice școlare acest sistem de probe de control, profesorul realizează următoarele :

— stabilește nivelul inițial de dezvoltare a calităților motrice, pentru fiecare elev în parte ;

— fixează pe această bază valoarea indicilor pe care elevul trebuie să-i realizeze la sfîrșitul anului școlar ;

— orientează ponderea în alegerea mijloacelor pentru dezvoltarea calităților motrice de bază ;

— oferă posibilități obiective mai complexe de apreciere a elevilor la educația fizică (notarea) ;

— permite urmărirea evoluției calităților motrice, în paralel cu creșterea și dezvoltarea fizică a elevilor.

Avantajele acestui sistem de probe pentru elevi sînt următoarele :

— înregistrarea probelor le permite să-și cunoască posibilitățile reale și să le compare cu ale colegilor ;

— valoarea indicilor stabiliți pentru sfîrșitul anului școlar îl determină pe elev să participe mai conștient și interesat în efortul de realizare a acestora ;

— modul în care este conceput sistemul de probe de control asigură un caracter mai accentuat competitiv mijloacelor folosite în lecție, educîndu-l pe elev în spiritul unei continue autodepășiri ;

— cunoscînd valoarea indicilor ce trebuie obținuți, elevul este stimulat pentru o activitate independentă de pregătire a probelor în lecție și în afara ei.

BIBLIOGRAFIE

1. BÎRJEGA M., BUCUR C. I. : Teoria educației fizice române, Timișoara, 1972
2. MITRA GH., MOGOȘ AL : Metodica predării educației fizice, Ed. Stadion, București, 1972.
3. MOGOȘ AL. : Îmbunătățirea sistemului de notare la educația fizică, rev. Educație fizică și sport, nr. 9, 1971, București.
4. NICU A. și colab : Studiul potențialului biomotric al populației școlare din clasele V—VIII, București, 1970 (broșură).
5. PRINZ FR., SCHMITZ M., VLĂDESCU M. : Teste pentru aprecierea dezvoltării fizice în școala generală, Lucrare comunicată la sesiunea Institutului pedagogic Oradea, 1969.
6. PRINZ FR. : Metodica educației fizice școlare, Tipografia Universității Timișoara, 1972.
7. PRINZ FR., SCHMITZ M., BALIȚA C. : Cu privire la interpretarea „modernizării" în educația fizică școlară, rev. Educație fizică și sport, nr. 8, 1969, București.
8. SIMEON M., PETREA ȘT. : Contribuții privind sarcinile, conținutul și mijloacele lecției de educație fizică, rev. Educație fizică și sport, nr. 9, 1969, București.
9. ȘICLOVAN I. ; Teoria educației fizice și sportului, Ed. Stadion, București, 1972.
10. *** :Colecția revistei Körpererziehung, R.D.G., 1968—1972.
11. *** : Colecția revistelor Educația fizică — uz intern, I.E.F.S.
12. *** : Programele de educație fizică elaborate de Ministerul Educației și Învățămîntului.

FR. PRINZ et collab.: Les épreuves de contrôle — moyens d'appréciation de la capacité motrice des élèves de l'école générale

L'opinion des auteurs sur les épreuves de contrôle est qu'en éducation physique scolaire on doit situer sur le premier plan la préoccupation pour le développement et l'amélioration des qualités physique, et, sur cette base, de former les habitudes motrices.

Les épreuves de contrôle proposées par les auteurs, ainsi que les expériences dans quelques écoles de Timişoara contiennent: courses de vitesse sur 30 m. plat avec le start debout, tractions des bras, flexions des genoux, saut en longueur sur place, relévemets du tronc en différentes positions, une course d'obstacles combinée, un circuit d'exercices, course de durée en tempo uniforme et saut vertical sur place.

FR. PRINZ and team: Testing Methods — A Means of Appreciating the General School Pupils' Motive Capacity

The authors express their opinion that control tests in physical education should first be concerned with the development and improvement of physical qualities and the training of motive habits.

The authors propose a few control tests they had experimented in a few schools of Timişoara: 30 m race, floatings, long jumps, raising of the trunks from various positions, a hurdle race, 6 special exercises, a uniform running in a limited period of time, etc.

NOTAREA ŞI APRECIEREA EFICIENTĂ A ELEVILOR LA EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

Prof. CONSTANTIN BOBEI
Prof. SILVESTRU MORĂRU
Liceul „Fraţii Buzeşti" — Craiova

În contextul unei activităţi eficiente de educaţie fizică şi sport, un stimulent pentru elevi este nota. Practica demonstrează că aceasta nu constituie un stimulent în sine, ci numai în măsura în care se evidenţiază substratul ei etic, cînd este folosită ca un argument moral pentru a dezvălui anumite valori sau nonvalori pe care ea le exprimă: hărnicia sau lenea, pasiunea sau pasivitatea, voinţa sau indolenţa.

Cele mai eficiente metode pentru aprecierea şi notarea elevilor la educaţie fizică şi sport ni se par a fi:

— notarea curentă şi aprecierea comportării elevilor în cadrul lecţiilor la clasă, în timpul trimestrului;

— aprecierea şi notarea pe baza valorii indicilor obţinuţi la probele şi normele generale şi speciale de control;

— aprecierea şi notarea pe baza rezultatelor obţinute la activităţile sportive de masă şi performanţă.

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1973, pag. 39

APRECIEREA ȘI NOTAREA CURENTĂ

Aprecierea și notarea curentă se poate aplica în timpul desfășurării lecțiilor de învățare, repetare, perfecționare sau în lecțiile în care predomină exercițiile de pregătire fizică generală sau specială. Această metodă are avantajul că se poate aplica ori de cîte ori este nevoie, în toate momentele lecției, cu precădere după însușirea elementelor de mai mare dificultate, a unor exerciții care solicită din partea elevilor eforturi fizice și psihice deosebite, spiritul inventiv, gîndirea, precum și calități ca forța, viteza, rezistența, îndemînarea, suplețea, detenta, flexibilitatea etc., alături de participarea activă la lecție.

Scara notării (de la 1—10) se aplică din primele lecții de educație fizică, fără a înclina balanța abuziv spre notele mici, dar și fără a se acorda numai note mari. Practica ne demonstrează că elevii care au luat la începutul trimestrului sau pe trimestrele I și II note mari lucrează mai puțin la sfîrșitul trimestrului sau anului școlar, pentru că marea majoritate consideră că i se cuvine de la sine cel puțin aceeași notă pe care a avut-o anterior. Desigur, pot exista fluctuații inerente în pofta de lucru a elevilor ; aceasta se diminuează, mai ales dacă elevii au luat note mici la obiectele care au precedat ora de educație fizică sau după un efort intelectual intens (două ore de matematică, teză etc.). Profesorul de educație fizică trebuie să acționeze cu mult tact, în așa fel încît să-i sustragă pentru moment de la preocupările dominante, prin exerciții de atenție, jocuri, pentru a-i introduce treptat în efortul fizic. Dacă în asemenea momente se notează elevii (de obicei cu note mici pentru indisciplină sau receptivitate scăzută), efectele nu sînt cele dorite, putîndu-se ajunge la scăderea sau chiar la pierderea interesului pentru obiect, la căutarea prin orice mijloace a unor scutiri medicale.

Aprecierea va fi făcută just dacă profesorul îi va observa pe elevi mai mult în timpul lecțiilor. Mișcarea continuă, cu părți scurte de relaxare, determină aprecieri și notări spre maximum.

La prima vedere, se pare că frecvența și comportarea elevilor în timpul orelor de educație fizică nu trebuie să influențeze efectiv notarea. Nu putem mări nota elevilor pentru simplul motiv că sînt prezenți, după cum nu putem să le dăm note slabe pentru că sînt absenți la orele de educație fizică. Trebuie totuși să știm de ce lipsesc, dacă cumva lipsesc numai la educație fizică, să folosim toate mijloacele ce ne stau la dispoziție pentru a-i determina să nu mai lipsească și, în același timp, să manifeste seriozitate, să aibă o atitudine activă. *„Un elev disciplinat are și o frecvență bună, progresează dacă manifestă interes, iar rezultatele se evidențiază prin tehnică și performanțe superioare“ (10).* Deci, direct sau indirect, în aprecierea trimestrială trebuie să ținem seamă oricum de frecvența și comportarea elevilor.

Se mai poate aprecia la elevi participarea, modul de comportare la diferite manifestări cu caracter sportiv, activitatea depusă pe linia asociației sportive (arbitraje, cine-foto etc.), în calitate de componenți ai formațiilor sportive organizate cu ocazia unor serbări școlare (ziua liceului, încheierea anului școlar), participarea la gimnastica de înviorare etc.

Tabelul 1

NOTAREA ȘI APRECIEREA ELEVILOR LA ORELE DE EDUCAȚIE FIZICĂ – ATLETISM

Anul II — *BĂIEȚI*

Probele	Recordul pe liceu	Notele acordate								
		10	9	8	7	6	5	4	3	2
60 m (sec)	7,7	7,8	8,2	8,5	8,8	9,0	9,5	9,8	10,0	10,6
80 m (sec)	9,2	9,8	10,4	11,5	12,0	12,8	13,5	14,0	14,8	15,5
Săritura în lungime (m)	6,50	5,05	4,85	4,65	4,50	4,25	4,00	3,60	3,20	2,80
Aruncarea mingii de oină (m)	71,40	65	58	52	47	43	40	36	30	25
600 m (min)	1: 38,4	1:45,0	1:54,0	2:04,0	2:12,0	2:18,0	2:25,0	2:33,0	2:46,0	2:55,0
1000 m (min)	2: 44,2	2:45,0	2:48,0	2:52,0	2:56,0	2:59,0	3:10,0	3:35,0	3:50,0	4:10,0

Anul III

Probele	Recordul pe liceu	Notele acordate								
		10	9	8	7	6	5	4	3	2
50 m (sec)	6,4	6,6	6,8	7,2	7,5	7,8	8,0	8,5	9,0	9,5
100 m (sec)	11,4	12,0	12,4	12,8	13,2	13,5	13,8	14,8	15,2	15,6
Săritura în lungime (m)	6,60	6,00	5,75	5,50	5,20	5,00	4,60	4,00	3,50	3,20
Săritura în înălțime (m)	1,85	1,70	1,60	1,50	1,40	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00
Aruncarea greutății de 5 kg (m)	13,55	11,60	11,00	10,00	9,20	7,25	6,00	5,50	5,00	4,70
800 m (min)	2: 08,0	2:10,0	2:18,0	2:25,0	2:35,0	2:46,0	2:58,0	3:15,0	3:40,0	3:55,0
1500 m (min)	5: 08,0	5:12,0	5:15,0	5:20,0	5:35,0	5:46,0	6:00,0	6:20,0	6:45,0	7:10,0

Aprecierea și notarea curentă este în legătură în primul rînd cu elementele tehnice și tactice din diferite discipline sportive, eșalonate variat în lecțiile de educație fizică.

APRECIEREA ȘI NOTAREA PE BAZA VALORII INDICILOR OBȚINUȚI LA PROBELE ȘI NORMELE GENERALE ȘI SPECIALE DE VERIFICARE

Aprecierea și notarea justă a elevilor la trecerea unor norme de control în cadrul lecțiilor special rezervate acestui scop, aprecierea deprinderilor și calităților fizice (viteză, forță, rezistență, îndemînare) materializate în rezultate și randament sportiv contribuie la formarea unor trăsături eficiente de caracter, la întregirea personalității elevilor. La educație fizică, spre deosebire de celelalte obiecte de învățămînt, pro-

Tabelul 2

NOTAREA ȘI APRECIEREA ELEVILOR LA ORELE DE EDUCAȚIE FIZICĂ — ATLETISM

Anul II — *FETE*

Probele	Recordul pe liceu	Notele acordate								
		10	9	8	7	6	5	4	3	2
60 m (sec)	8,3	8,8	9,3	10,0	11,5	11,0	11,5	12,2	13,0	13,8
500 m (min)	1:30,6	1:34,0	1:37,0	1:41,0	1:49,0	1:55,0	1:59,0	2:10,0	2:25,0	2:45,0
Săritura în lungime (m)	4,97	4,20	4,05	3,80	3,50	3,25	3,00	2,60	2,20	2,00
Aruncarea mingii de oină (m)	45	40	36	30	26	20	16	14	10	7
Aruncarea greutății de 3 kg (m)	11,20	10	9	8	7,40	6	5	4,50	4	3,70

Anul III

Probele	Recordul pe liceu	Notele acordate								
		10	9	8	7	6	5	4	3	2
50 m (sec)	7,8	8,0	8,3	8,6	8,8	9,2	9,7	10,5	11,5	12,0
100 m (sec)	13,2	14,0	14,5	14,9	15,4	15,8	16,3	16,8	17,4	18,0
400 m (min)	1:13,5	1:20,0	1:26,0	1:30,0	1:38,0	1:45,0	2:05,0	2:20,0	2:40,0	2:55,0
800 m (min)	2:44,0	2:50,0	3:00,0	3:10,0	3:26,0	3:38,0	3:50,0	4:20,0	4:40,0	4:55,0
Săritura în lungime (m)	5,25	4,50	4,25	4,00	3,70	3,40	3,20	2,80	2,25	2,05
Aruncarea greutății de 4 kg (m)	10,29	9,25	8,70	8,00	7,50	6,40	5,25	4,80	4,25	4,00

fesorul are posibilitatea de a stabili precis, încă de la prima lecție a anului școlar, la ce vor fi examinați elevii în trimestrul respectiv, data, ora, probele și normele de control.

O bună parte a elevilor pot fi apreciați, după un anumit ciclu de lecții, pentru potențialul fizic la care au ajuns, perseverența acestora în însușirea și executarea corectă a probelor și normelor fixate. Aprecierea este urmată de indicarea unor noi obiective pentru lecțiile viitoare. În felul acesta, se poate rezolva în condiții bune problema notării ritmice a elevilor, un vechi deziderat în legătură cu obiectul educație fizică. Deci, este bine să nu se planifice lecții de control la sfîrșitul trimestrului cînd, atît profesorul, cît și elevii sînt presați de timp, iar elevii și de preocuparea de a mai răspunde și la alte obiecte la care sînt amenințați cu corigența, uneori aceasta determinîndu-i să absenteze de la educație fizică.

Elevilor mai slabi din punct de vedere fizic, ce provin din alt mediu școlar, cu condiții mai modeste de lucru la educație fizică, precum și celor care au suferit de pe urma unor maladii (poliomielită, hepatită etc.) li se

Tabelul 3

NOTAREA ȘI APRECIEREA ELEVILOR LA PROBELE DE CONTROL DIN JOCURILE SPORTIVE ȘI GIMNASTICĂ

Anul II

Disciplina sportivă	*Proba*	*Norma*			*Apre-cierea*
		Băieți	*Fete*		
Baschet	*Exemplu: „Învățarea circulației de pase cu dribling printre jaloane și aruncare la coș"*	*Timp mediu 7 sec*	*Timp mediu 8 sec*	*Să știe să le aplice în joc*	*Tehnica, timpul înscris (posibilitățile medii ale anului, clasei)*
Volei	*Exemplu: „Repetarea pasei de sus, în doi, cu deplasare și trecerea mingii peste fileu"*	*Timp mediu 12 sec*	*Timp mediu 15 sec*	*Să știe să le aplice în joc*	
Gimnastică	*Exemplu: „Perfecționarea rostogolirii, stînd pe umeri, cilindru; repetarea săriturii peste ladă, capră"*	*Tehnica de execuție, mobilitatea, curajul, perseverența*		*Să știe să lege un exercițiu de gimnastică (acrobatică, aparat preferat)*	*La latitudinea profesorului*

acordă din partea profesorului posibilitatea în timp, sprijinul de a corecta exercițiul, de a repeta probele de control și, de la caz la caz, de a le schimba în vederea stimulării lor și recuperării la nivelul mediu al colectivului din care fac parte.

În acest sens, poate fi subliniată și munca independentă a elevilor în afara orelor de educație fizică, în familie bunăoară.

Probele și normele de control servesc efectiv profesorului de educație fizică pentru selecționarea elevilor care, în vederea obținerii unor performanțe sportive, vor fi îndrumați spre orele de activități sportive, spre școlile sportive sau spre cluburi unde condițiile permit desfășurarea unor antrenamente de mai mare intensitate, volum și complexitate.

În cazuri mai rare (scutire temporară de efort fizic) se folosește și verificarea teoretică pentru aprecierea și notarea elevilor. Ei pot fi verificați în funcție de bibliografia recomandată (regulamente, cărți sportive, rezultate sportive deosebite).

Probele și normele de control, dacă sînt pregătite minuțios, au o deosebită valoare pedagogică și socială. Ele constituie punctul de reper pentru îmbunătățirea continuă a activității docimologice. *Acceptarea progresului realizat de elevi, drept criteriu de bază al sistemului de notare și aplicarea lui în practică necesită din partea profesorilor o mai bună organizare a activității și chiar unele cunoștințe noi (statistică matematică, evidență etc.)* — *(9)*.

Eficiența notării prin probele și normele de control constă în randamentul fiecărui elev tratat individual și apreciat în urma muncii

Tabelul 4

PROBE ȘI NORME GENERALE DE VERIFICARE

ANUL III

Recordul pe școală / Nota acordată	Semi-genuflexiuni cu săritură		Exerciții de abdomen la scara fixă		Tracțiuni în brațe		Flotări	
	Băieți	Fete	Băieți	Fete	Băieți	Fete	Băieți	Fete
	—	—	16	10	20	7	42	30
10	35	25	12	8	16	6	30	20
9	30	20	10	6	13	4	26	16
8	24	16	8	5	11	3	20	12
7	18	12	6	4	9	2	16	9
6	15	9	4	3	7	1	10	6
5	10	6	3	2	5	0	8	4
4	7	3	2	1	4	0	4	2
3	4	1	1	0	3	0	3	1

Tabelul 5

NOTAREA ȘI APRECIEREA ELEVILOR PENTRU ACTIVITĂȚI SPORTIVE DE MASĂ ȘI PERFORMANȚĂ

Disciplinele sportive	Anii I de studiu	Anii II de studiu	Anii III-IV de studiu	Anii I-IV de studiu
	Nota 10	Nota 10	Nota 10	Nota 10
Atletism	Locul I-III oraș	Locul I-VI județ	Locul I-XII țară	Clasificarea sportivă juniori categoria III, II, I
Baschet	Locul I-III oraș	Locul I-VI județ	Locul I-XII țară	
Handbal	Locul I-III oraș	Locul I-VI județ	Locul I-XII țară	
Volei	Locul I-III oraș	Locul I-VI județ	Locul I-XII țară	

Pe lîngă notarea maximă, elevii se bucură de publicarea numelui și a rezultatelor în vitrina și în revista școlii, ziarul local și „Sportul"

depuse în lecție pentru însușirea tehnică a exercițiilor, dezvoltarea calităților fizice ale acestuia.

Ținînd seamă de recordul pe școală la diferite probe atletice, de pregătirea fizică generală, de tehnica de execuție, de posibilitatea de progres a elevilor etc., am întocmit INDICII DE NOTARE ȘI APRECIERE, ghid orientativ pentru cîteva probe și exerciții tehnice din diferite sporturi, în funcție de scop, sarcini, programă, condiții materiale specifice liceului etc. (tabelele 1—6).

Tabelul 6

EVIDENȚA ACTIVITĂȚII ELEVILOR LA ORELE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Pentru toți anii CAIETUL „FIȘIER"

Nr. crt.	Numele și prenumele	Frecvența*)	Comportarea	Nota	Probele de control**)	Nota	Activități sportive	Nota	Observații
1	L. V. Aruncarea sulițel	IX – X 6^{i} XI 3^{s} XII – I –	Depune interes, atent, pasionat, participă la competiții	10 19/XII	Tr. I Atletism-jocuri Tr. II Gimnastică-jocuri Tr. III Atletism-jocuri	10 17/X	S (600 gr) 48,70 m Record regional juniori III.	10 15/XI	Înălțime - 1,85 m Greutate - 80 kg Detentă în brațe
2	I. A. Volei	IX 19^{e} X 10^{b} XI 7^{iv} XII – I –	Disciplinată, depune interes	10 12/X	Idem	10 8/XI	Divizia juniorilor scolarilor, etc.	10 14/XII	Înălțime - 1,70 m Greutate - 52 kg
3	C. C. Reumatism-scutită total de efort Adev. nr. 157/2. X. 1972	De serviciu în clasă	–	–	–	–	–	–	Program C. F. M.

*) X 6^{i} = întîrziat; XI 3^{s} = serviciu; IX 19^{e} = fără echipament; X 10^{b} = bolnavă; XI 7^{iv} = învoit

**) Se alcătuiesc în funcție de cerințele programului, condiții materiale, etc.

APRECIEREA ȘI NOTAREA PE BAZA REZULTATELOR OBȚINUTE LA ACTIVITĂȚILE SPORTIVE DE MASĂ ȘI PERFORMANȚĂ

Literatura de specialitate s-a referit prea puțin pînă acum la acest criteriu de apreciere și notare.

Practica activității școlare arată că elevii care constituie valori sportive și în jurul cărora se face destulă publicitate se impun între colegii lor prin calitățile fizice, dar și prin cele morale și spirituale. *„Un om puternic și în fizic și în mintea lui are două puternicii fericite împărăchiate... Amîndouă culturile, a cărții pentru rafinarea inteligenței și a trupului pentru împuternicirea lui cît mai viguroasă, concurează la înălțarea în apogeu a României noastre" (1).*

Competitivitatea la diferite discipline sportive cu caracter local și republican (divizia juniorilor și școlarilor, campionatele școlare de calificare, cele individuale etc.), clasificarea sportivă obținută prin concurs, titlul de campion școlar, promovarea în diferite loturi republicane de juniori contribuie la ridicarea prestigiului liceului din care elevii respectivi fac parte.

Pregătirea intensă, minuțioasă, consecventă, în cadrul orelor de activități și antrenament sportiv, precum și frecvența regulată la orele de clasă, comportarea corespunzătoare în toate împrejurările îndreptățesc aprecierea acestor vîrfuri sportive cu note și medii maxime.

CAIETUL „FIȘIER"

Măsurătorile antropometrice, frecvența la orele de clasă și antrenament, probele și normele de control, notele și data acordării lor, rezultatele obținute în concursuri, observațiile de orice natură în legătură cu fiecare elev sînt oglindite în caietul „fișier" al profesorului, anexă prețioasă a catalogului de clasă.

Caietul de evidență al profesorului cuprinde toate clasele sau anii de studiu la care predă educația fizică ; pe lîngă probele și normele de control, din care reiese progresul și regresul — ca o consecință a efortului depus de elev la lecție — se mai poate observa, așa cum arătam, frecvența — cu toate întîrzierile, învoirile, absențele motivate și nemotivate la orele de clasă și antrenament sportiv, precum și o serie de date și observații vizînd performanțele, comportarea etc.

Considerăm că toate notațiile din caietul „fișier" al profesorului vin efectiv în sprijinul unei notări eficiente la educație fizică și sport.

Evidența clară și continuă, oglindită în caietul „fișier", oferă posibilitatea de a compara și trage concluzii edificatoare în privința deprinderilor și calităților formate la elevi, adaptarea organismului la efort, atitudinea față de muncă, personalitatea fizică și spirituală a elevilor.

CONCLUZII

1. Lecțiile atractive, gradate și dozate corespunzător din punct de vedere al efortului fizic, cu folosirea unor mijloace variate și momente de destindere, duc la lichidarea „chiulului" și a eschivărilor prin scutiri medicale, dezvoltă interesul și întăresc disciplina elevilor.

2. Diversele metode de apreciere și notare trebuie să aibă în vedere munca depusă de elevi în lecție, ca și rezultatele obținute la diferite concursuri, evoluția elevilor etc.

3. Metodele de notare și apreciere trebuie comunicate elevilor de la începutul anului școlar, după ce au fost discutate de toți profesorii de educație fizică din liceu, în vederea formării unui stil unitar de apreciere și notare al școlii.

4. Notarea — bilanț, din ultimele două săptămîni de cursuri, trebuie să urmeze unei notări curente și unei notări periodice pe bază de norme de control, permițînd elevilor să se pregătească în vederea autodepășirii.

Din 276 de elevi testați în anul școlar 1971/1972, 85 la sută au dat rezultate bune și au fost notați între 8—10, față de anul școlar 1970/1971 cînd, din 269 de elevi testați, 54 la sută au fost notați cu note între 8—10, aceasta explicîndu-se prin creșterea rigurozității eșalonării felurilor de notare amintite în 1971—1972, în comparație cu anul școlar precedent.

5. Privită în lumina procentelor, aprecierea și notarea elevilor la educație fizică și sport se prezintă astfel :

— 45 la sută dintre elevi sînt notați pentru interes, comportare curentă la lecție ;

— 30 la sută din numărul elevilor pentru depășirea probelor și normelor de control ;

— 25 la sută dintre elevi pentru activitatea sportivă și în rezultatele obținute la concursuri, fapt de care, bineînțeles, se ține seamă în notare.

6. Aprecierea și notarea este eficientă în măsura în care profesorul va comunica și explica sensul științific și educativ al notei acordate, achitîndu-se cu aceasta de datoria sa socială.

7. Ținerea unei evidențe complete asupra activității și comportării elevilor în timpul anului sau ciclului școlar în caietul „fișier" ajută

profesorului în aprecierea şi notarea eficientă a elevilor şi serveşte ca material documentar pentru perfecţionarea muncii de instruire şi educare la educaţie fizică şi sport.

BIBLIOGRAFIE

1. ARGHEZI T. : Cuvîntarea ţinută la prima Conferinţă pe ţară a U.C.F.S., „Sportul popular", nr. 3985 din 26.II.1962, Bucureşti.
2. BENGA I. : Contribuţii la mărirea eficienţei lecţiei de educaţie fizică, rev. Educaţie fizică şi sport, Bucureşti, nr. 2, 1971.
3. CREANGĂ GH., CRĂCIUN M. : Teme pentru acasă, rev. Educaţie fizică şi sport, Bucureşti, nr. 10, 1970.
4. DOBRANSZKI Z., VEREŞEZAN I. : Educarea interesului faţă de lecţia de educaţie fizică prin justa evaluare a rezultatelor, rev. Educaţie fizică şi sport, Bucureşti, nr. 4, 1972.
5. DRAGOMIR V. : Despre notarea la educaţie fizică (probe atletice), rev. Educaţie fizică şi sport, Bucureşti, nr. 6, 1970.
6. LIVADARU I. : Pregătirea şi notarea elevilor din anul I de liceu la exerciţiile de forţă, rev. Educaţie fizică şi sport, Bucureşti, nr. 9, 1972.
7. MITRA GH., MOGOŞ AL. : Educaţia fizică în liceu, Ed. Stadion, Bucureşti, 1970.
8. MITRA GH., SOCINĂ AURORA : Criterii pentru aprecierea lecţiei de educaţie fizică, rev. Educaţie fizică şi sport, Bucureşti,nr. 6, 1969.
9. MOGOŞ AL. : Îmbunătăţirea sistemului de notare la educaţie fizică, rev. Educaţie fizică şi sport, Bucureşti, nr. 9, 1971.
10. TUDUSCIUC I. : Criteriile evaluării rezultatelor elevilor la educaţie fizică, rev. Educaţie fizică şi sport, Bucureşti, nr. 11, 1969.

Revista „Educaţie fizică şi sport" a oferit posibilitatea exprimării opiniilor profesorilor şi cercetătorilor în ceea ce priveşte evaluarea şi notarea la educaţie fizică. Cercetările experimentale şi opiniile diferiţilor specialişti în problema amintită au contribuit mai ales la orientarea tinerelor cadre didactice care predau educaţia fizică şi nu dispun de experienţa necesară.

Cu siguranţă, nu putem afirma că s-a spus totul şi nu s-au prezentat cele mai bune soluţii pentru notarea la educaţie fizică. De aceea, invităm pe toţi profesorii de educaţie fizică şi cercetătorii să-şi exprime şi în viitor opiniile mai ales în ceea ce priveşte eficienţa ideilor exprimate în articolele publicate, dar pentru perioada imediat următoare articole, anchete şi cercetări referitoare la notarea elevilor la educaţie fizică vor fi reduse substanţial ca număr de publicare.

Totodată, informăm pe cititorii şi colaboratorii noştri că revista „Educaţie fizică şi sport" va oferi un spaţiu larg dezbaterii şi exprimării opiniilor şi ideilor novatoare în ceea ce priveşte conţinutul lecţiei de educaţie fizică, mijloacele folosite pentru creşterea eficienţei acesteia, aprecierea critică a noilor programe, propuneri pentru îmbunătăţirea continuă a procesului de învăţămînt la educaţie fizică.

Solicităm şi pe această cale pe cititorii şi colaboratorii noştri, pe profesorii de educaţie fizică şi pe ceilalţi specialişti să-şi exprime opiniile referitoare la articolele publicate în cadrul rubricii „Educaţia fizică şi sportul în învăţămînt" şi în revistă, în general.

C. BOBEI, S. MORARU : La notation et l'appréciation efficace des élèves en éducation physique

Pour l'appreciation et la notation plus efficace des élèves en éducation physique, les auteurs proposent :

— la notation courante et l'appréciation des élèves dans le cadre des leçons, pendant le trimestre ;

— l'appréciation et la notation sur la base de la valeur des indices obtenus aux épreuves et normes de contrôle, générales et spéciales ;

— l'appréciation et la notation sur la base des résultats obtenus aux activités sportives de masse et de performance.

On propose aussi un cahier „fichier", pour l'enregistrement des différentes données anthropométriques, la fréquence, les épreuves de contrôle, les notres et la date de la notation.

C. BOBEI, S. MORARU : Effective Marking and Appraisal of Pupils at the Physical Education Classes

The authors propose the following means with a view to obtaining an effective marking and evaluation of the physical education efforts of the pupils :

— the current marking and evaluation of the conduct of the schoolchildren during the classes, along the quarter ;

— estimations and marking in compliance with the results obtained in the control tests and norms, general and special ;

— the evaluation and marking on the basis of the results obtained in mass sports and performance events.

The author suggest that each student should have a card in which the instructor should put down antropometrical and frequency data, notes on the control tests, marks (by dates) etc.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

RECREAȚIE SPORT SĂNĂTATE

SISTEMUL COMPETIȚIONAL, MIJLOC DE CONSOLIDARE A UNOR ASOCIAȚII SPORTIVE SĂTEȘTI

ION TEODORESCU
Secretar al Comitetului județean U.T.C. — Iași
IRINEL LEONTE
Șef de sector la Comitetul județean U.T.C. — Iași

Calendarul competițional reprezintă documentul de bază al planificării activității sportive. De felul cum sînt repartizate competițiile pe parcursul unui an depinde întregul proces de pregătire a sportivilor.

În ceea ce privește elaborarea unui calendar competițional pentru activitățile sportive de masă este necesar să se țină seama de mai mulți factori : posibilitățile materiale și organizatorice ale asociațiilor sportive, cadrele calificate disponibile, preferințele și aptitudinile celor pentru care sînt organizate competițiile respective.

Competiția-experiment, organizată de Comitetul județean U.T.C. — Iași, la nivelul comunelor, și-a propus ca studiu nu atît numărul tinerilor angrenați în întreceri, cît mai ales efectele practice asupra activității unor asociații sportive.

Avînd în vedere interesul manifestat de tineri în mediul rural și de factorii cu atribuții în mișcarea sportivă de masă, în anul 1968 s-a organizat un campionat sătesc de fotbal, care se desfășoară cu regularitate, ajungînd astăzi la a V-a ediție.

Pentru analiza rezultatelor obținute în urma înființării acestui campionat, s-au folosit datele înregistrate în primele patru ediții (cea de a V-a fiind în plină desfășurare). La primele două, atît turul, cît și returul s-au desfășurat numai toamna, în perioada septembrie-noiembrie. Întrucît unele meciuri care se amînau din cauza timpului nefavorabil nu se mai puteau desfășura la sfîrșitul campionatului, în edițiile următoare ele au fost planificate toamna — turul și primăvara — returul.

Dacă la primele două ediții au fost trecute din oficiu toate comunele (unele chiar cu cîte două formații), la ediția a III-a au fost selec-

Educație fizică și sport, nr. 4, 1973, pag. 49

ționate un număr de 48 de echipe, dintre cele mai active, grupate în opt serii.

Cu toată selecția efectuată, creșterea procentajului de meciuri jucate față de ediția anterioară, nu a fost prea mare (doar 12 la sută), în timp ce aproape jumătate din numărul comunelor (32) erau excluse automat de la această competiție. De aceea, s-a hotărît ca la ediția a IV-a să se revină, alcătuindu-se o programare pentru 80 de echipe, reprezentative de comune, cu jucători selecționați din toate satele componente.

În tabelul 1 este redată evoluția obiectivelor de-a lungul celor patru ediții.

Tabelul 1

Nr. crt.	Obiectivele urmărite	Ediția			
		1968	1969	1970/71	1971/72
1	Numărul de serii	21	22	8	13
2	Numărul de echipe	86	85	48	80
3	Meciuri planificate	270	246	242	438
4	Meciuri jucate	40	52	79	107
5	Procent aproximativ	15%	20%	32%	25%

Privit din punct de vedere al meciurilor jucate, campionatul-experiment nu pare a fi prea eficient. Menționăm că pentru desfășurarea lui nu s-au făcut nici un fel de cheltuieli. De la nivel de județ s-a trimis numai planificarea, iar organizarea și arbitrajul au fost asigurate prin instructori voluntari. Comunele au fost grupate după criterii geografice, în așa fel încît cea mai mare distanță între două comune să nu depășească 10 km. Astfel problema transportului a fost rezolvată pe plan local de către asociațiile sportive respective.

În urma rezultatelor obținute, unele echipe au fost promovate în campionatul județean de fotbal, organizat de comisia de specialitate a CJEFS Iași. Dacă în anii 1968—1969 nici o asociație sportivă sătească nu avea echipă de fotbal în campionatul județean, în prezent activează 5 din 16, care au promovat după cum urmează :

— Recolta Ruginoasa în 1970, Biruința Movileni și Moldova Cristești în 1971, Viitorul Tg. Frumos și Viitorul Bălțați în 1972.

După 12 etape desfășurate în turul actualei ediții a campionatului, echipele sătești au următoarea situație în clasament :

— Viitorul Tg. Frumos	12	10	1	1	38—11=21	locul 1
— Recolta Ruginoasa	12	9	1	2	43—22=19	locul 4
— Moldova Cristești	12	4	3	5	14—24=11	locul 10
— Biruința Movileni	12	3	1	8	13—34= 7	locul 13
— Viitorul Bălțați	12	1	1	10	18—52= 3	locul 15

În trei ani, au promovat din campionatul sătesc în cel județean un număr de cinci echipe. Acest lucru a fost posibil în primul rînd da-

Tabelul 2

Nr. crt.	Asociațiile sportive		Anii bugetari				
			1968	1969	1970	1971	1972
1	Recolta Ruginoasa	Planificat	–	–	11.250	27.665	28.075
		Realizat	1.100	4.601	10.743	27.661	–
2	Biruința Movileni	Planificat	–	–	500	40.000	25.000
		Realizat	–	750	1.100	18.200	–
3	Viitorul Bălțați	Planificat	–	–	1.300	5.300	8.000
		Realizat	–	–	680	3.566	–
4	Moldova Cristești	Planificat	–	–	1.950	11.500	15.300
		Realizat	–	481	1.453	8.804	–
5	Viitorul Tg. Frumos	Planificat	10.200	14.406	9.500	12.500	18.300
		Realizat	9.304	640	2.375	7.200	–

torită faptului că organizarea campionatului sătesc de fotbal a permis echipelor să cîștige experiență competițională și să se afirme.

În afara rezultatelor obținute, remarcăm efectul pozitiv pe care l-a avut acest campionat asupra situației financiare a asociațiilor sportive respective. Studiindu-le bugetele și execuțiile bugetare pe această perioadă, se remarcă o îmbunătățire substanțială, atît în ceea ce privește fondurile planificate, cît și cele realizate (tabelul 2).

Toate asociațiile sportive (mai puțin Tg. Frumos) au în primii ani sume foarte mici planificate și realizate. O dată cu intrarea echipelor de fotbal în campionat, fondurile financiare au crescut.

Creșterea interesului pentru consolidarea financiară a asociațiilor sportive se manifestă și în alte comune.

Din cele relatate, se poate constata că organizarea acestui campionat a înviorat activitatea unor asociații sportive la nivelul comunelor.

Se remarcă o creștere a interesului pentru întrecerile sportive și o serioasă îmbunătățire a situației financiare care se realizează prin conlucrarea strînsă între toți factorii de la nivelul comunei cu atribuții în mișcarea sportivă.

În urma acestor concluzii, propunem ca și în alte județe să se organizeze asemenea campionate, la sporturile față de care tinerii manifestă interes.

Totodată, sugerăm ca o parte din fondurile acordate pentru organizarea „Cupei tineretului de la sate" să fie folosite pentru susținerea acestor forme de desfășurare, renunțîndu-se la cheltuielile de masă, cazare și transport, care se fac cu prilejul etapelor județene, în favoarea procurării unor materiale care să fie distribuite unor asociații sportive.

Pentru o mai bună repartizare a competițiilor sportive sătești, pe parcursul întregului an calendaristic, propunem ca o serie de discipline din cadrul „Cupei tineretului de la sate" și, în special jocurile, să se organizeze sub formă de turnee după sistemul toamnă-primăvară, urmînd ca în perioada de vară să se desfășoare întîlnirile între cîștigătorii de serii, în paralel cu etapele intercomunale la sporturile individuale.

I. TEODORESCU, I. LEONTE: Le système compétitionnel, moyen de consolidation des associations sportives rurales

Les auteurs fond l'analyse d'une des compétitions de succés organisées dans le district de Iași, „Le championnat rural de foot-ball", tirant des conclusions destinées à améliorer le travail d'organisation des compétitions sportives de masse dans le milieu rural. Ils proposent en ce sens qu'une série de disciplines sportives figurant dans la „Coupe de la jeunesse rurale", et particulièrement les jeux, soient organisés sous forme de tournois, selon le système automne-printemps (aller-retour), et en été soient disputées les rencontres entre les gagnants des séries.

I. TEODORESCU, I. LEONTE: The Competitional System, A Means for the Consolidation of Village Sporting Associations

The authors examine one of the successful competitions organized in Jassy — the Village Football Championships — and draw conclusions that are meant to improve the organization of mass sports events in the countryside. The authors suggests a number of sports that could be part of the „Youth's Cup in the Village", and they propose that games should occur under the form of tours, according to the system autumn — spring and spring — autumn system. In summer the winners of the two series should meet one another.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate.

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

PUTEREA ANAEROBĂ MAXIMĂ LA TINERII NESPORTIVI ŞI LA ATLEŢI DIN PROBE CU EFORT AEROB ŞI ANAEROB

Prof. univ. dr. MIRON GEORGESCU
I.E.F.S.

Măsurarea puterii anaerobe maxime a organismului uman întîlneşte în prezent dificultăţi numeroase. Nu avem încă o metodă de explorare şi nici parametri care să întrunească adeziunea majorităţii specialiştilor. Încercările făcute de cercetători din diferite ţări—Hebbelinck (7), Dransfeld şi Mellerowicz (3), Margaria (10) — au meritul de a atrage atenţia asupra domeniului, dar metodele preconizate de ei nu au fost încă verificate prin studii şi cercetări care să le asigure validitatea şi generalizarea.

Cu ajutorul unei metode originale (4.5), am întreprins o serie de cercetări asupra puterii anaerobe maxime şi am publicat unele date obţinute (6.7).

Prezenta lucrare conţine rezultatele studiului efectuat pe tineri nesportivi şi pe sportivi de performanţă din alergările atletice cu efort aerob şi anaerob.

MATERIAL ŞI METODĂ

Cercetarea s-a efectuat pe un număr de 97 de subiecţi împărţiţi în trei grupe.

Grupa I (tineri nesportivi) a fost compusă din 70 de persoane de sex masculin. Ele au avut vîrsta medie de 20,2 ani, înălţimea medie 174,6 cm şi greutatea corporală medie 66,9 kg. Toţi tinerii erau sănătoşi, nu practicaseră niciodată sportul în mod organizat şi nici nu aveau profesii care să le impună eforturi fizice.

Grupa a II-a (alergători în probe de rezistenţă) a fost formată din 16 sportivi de performanţă, care se antrenau şi participau de mai mulţi ani la probele de 10 000 m plat şi maraton. Valorile medii pentru vîrstă, înălţime şi greutate corporală au fost la această grupă de 29,7 ani, 165,7 cm şi 61,0 kg.

Grupa a III-a (alergători în probe de viteză) a cuprins 11 sportivi care obţinuseră performanţe ridi-

cate în probele de 100 și 200 m plat.

Ei aveau vîrsta medie de 22,8 ani, înălțimea medie de 178,0 cm și greutatea de 70,3 kg.

În momentul examinării, sportivii din ambele grupe studiate se găseau în perioada competițională și obținuseră rezultate apropiate de recordurile lor personale.

Puterea anaerobă maximă s-a determinat prin metoda preconizată de autor și descrisă pe larg în alte lucrări (4.5.). Subiectul este supus unui efort constînd din 30 de sărituri pe verticală, cu maxim de înălțime și timp minim de contact cu solul între sărituri (sărituri ca mingea).

Puterea anaerobă maximă s-a calculat prin formula :

$$P.mx = \frac{H \times 1{,}5\ Gr}{t_s}$$ în care P.mx = puterea anaerobă maximă, H = înălțimea săriturii, Gr = greutatea corporală, t_s = timpul de contact cu solul premergător săriturii.

În această formulă se utilizează pentru calcul timpul în care musculatura lucrează efectiv amortizînd în prima parte căderea din săritura precedentă (travaliul de rezistență) și producînd energia necesară săriturii următoare (travaliul activ).

Travaliul de rezistență a fost considerat egal cu 1/2 din travaliul activ.

Pentru a se evita erorile datorite variațiilor înălțimii săriturilor și a duratei de contact cu solul între sărituri, se folosesc în calcul valorile medii ale primelor 10 sărituri și ale timpurilor de contact cu solul între aceste sărituri. (La subiecții fără coordonare se elimină din calcul săriturile care diferă mult de celelalte).

Puterea anaerobă maximă relativă (pe kg corp) se calculează împărțind puterea din primele 10 sărituri la greutatea corporală a subiectului.

Valorile puterii anaerobe maxime absolute și ale puterii anaerobe maxime relative sînt exprimate în watti.

Rezistența la efort anaerob maxim este exprimată în procente față de puterea anaerobă maximă inițială a subiectului. Pentru aceasta se împart cele 30 de sărituri în cicluri de cîte 10 sărituri, se determină puterea anaerobă medie pe fiecare ciclu și se calculează cît reprezintă, în procente, puterea din ultimele două cicluri, din puterea realizată în primul ciclu de zece sărituri.

Tabelul 1

Grupa studiată	Înălțimea cm	Greutatea kg	Puterea max. anaerobă (w)		Rezistența anaerobă %		
			Absolută	Kg corp	I	II	III
Tineri nesportivi, n=70	174,6	66,9	1720	24,6	100	92	87
Alergători — probe de rezistență, n=16	165,7	61	1420	23,4	100	93	87
Alergători — probe de viteză, n=11	178	70,3	2670	38,3	100	95	88

REZULTATELE OBȚINUTE ȘI INTERPRETAREA LOR

Valorile medii ale puterii anaerobe maxime absolute și relative, precum și ale rezistenței la efort anaerob exprimată în procente, față de valoarea puterii din primele 10 sărituri considerată ca 100 la sută sînt cuprinse în tabelul 1.

Din studierea lui reiese că tinerii nesportivi sînt capabili să realizeze o putere anaerobă maximă de 1720 de watti și respectiv 24,6 watti/kg corp, ceea ce reprezintă o intensitate a efortului de aproximativ opt ori mai mare decît puterea aerobă maximă a tinerilor nesportivi de aceeași vîrstă și sex.

Datele constatate de noi sînt mult superioare celor publicate de Dransfeld și Mellerowicz (3) care, determinînd capacitatea de efort anaerob la 100 de persoane neantrenate, în vîrstă de 23 ani, au găsit valoarea medie de 400 de watti. Deosebirea s-ar putea explica prin faptul că autorii citați nu au măsurat puterea anaerobă maximă, ci au supus subiecții la un efort de 5,8 watti/kg corp și au calculat travaliul efectuat în timp de un minut.

Margaria (10), măsurînd viteza de ridicare pe verticală a corpului a găsit-o egală cu 1,5 m/sec la tinerii nesportivi și cu 2,8 m/sec la un sportiv olimpic. Întrebuințînd metoda de calcul preconizată de noi și folosind valorile lui Margaria rezultă că tinerii nesportivi ar avea o putere anaerobă maximă de aproximativ 1500 de watti, iar campionul din probele de sprint o putere anaerobă maximă de 2900 de watti. Ambele cifre concordă cu datele tinerilor nesportivi din grupa de martori și cu valorile celor mai buni sprinteri români.

Comparînd cele trei grupe între ele se observă că alergătorii de fond au puterea maximă anaerobă mai mică decît tinerii nesportivi. Procentual (graficul 1) puterea maximă anaerobă a alergătorilor de fond reprezintă 82,5 la sută din puterea anaerobă maximă a grupei de martori. Această diferență se datorește greutății corporale mai mici a alergătorilor de fond și numai într-o măsură neînsemnată capacității funcționale scăzute a sistemului neuromuscular. (Puterea anaerobă maximă/kg corp reprezintă, la alergătorii de fond, 96,3 la sută din puterea anaerobă maximă/kg corp a tinerilor nesportivi).

Puterea anaerobă maximă a alergătorilor de viteză întrece cu mult valorile absolute și relative ale celorlalte două grupe. Ea este mai mare cu 156 la sută decît la nesportivi și cu 188 la sută decît la alergătorii de rezistență.

Puterea anaerobă maximă relativă a sprinterilor prezintă aspecte asemănătoare, depășind cu 156 la sută valorile grupei de martori și cu 164 la sută pe cele ale alergătorilor de fond.

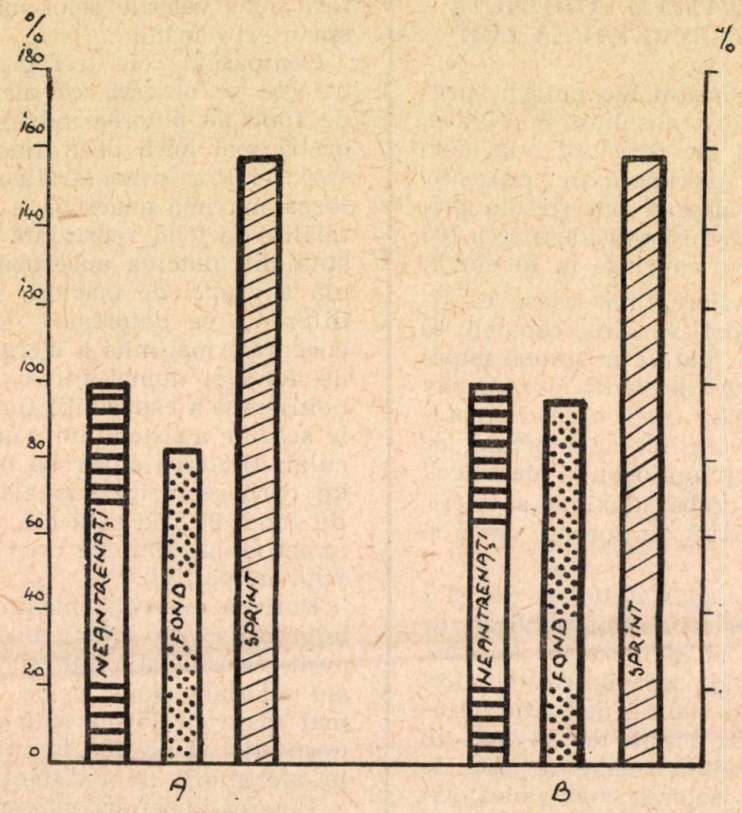
Aceste date ne îndreptățesc să afirmăm că valorile mai mari ale puterii anaerobe maxime la alergătorii de viteză se datoresc cu precădere deosebirilor calitative existente între musculatura acestor sportivi și aceea a componenților celorlalte două grupe studiate.

În producerea fenomenului ar trebui luate în discuție atît intervenția unor factori condiționați genetic, cît și acumulările dobîndite prin antrenament.

Este de asemenea probabil ca tocmai nivelul foarte ridicat al

Graficul 1

Puterea anaerobă maximă absolută (A) și relativă (B) exprimată în procente față de neantrenați



puterii anaerobe maxime la sprinteri să constituie substratul și explicația performanțelor de mare valoare obținute de acești atleți.

Datele prezentei lucrări pun în evidență și faptul că la alergătorii din atletism puterea anaerobă are valori contrarii puterii aerobe. Alergătorii de viteză, care se caracterizează printr-o putere anaerobă foarte mare, au puterea aerobă nemodificată față de neantrenați. La alergătorii de fond puterea anaerobă este egală sau mai mică decît a tinerilor nesportivi, în timp ce puterea aerobă are valori foarte ridicate.

Constatarea de mai sus subliniază legătura strînsă dintre creșterea capacității de efort și natura mijloacelor întrebuințate în pregătirea fizică a sportivilor. Chiar dacă efortul din procesul de antrenament atinge volumul și intensitatea caracteristică pregătirii atleților de performanță, capacitatea de efort anaerob rămîne practic neameliorată prin antrenamentul de rezistență, iar antrenamentul de forță și viteză nu duce la creșterea concomitentă a rezistenței generale (aerobe).

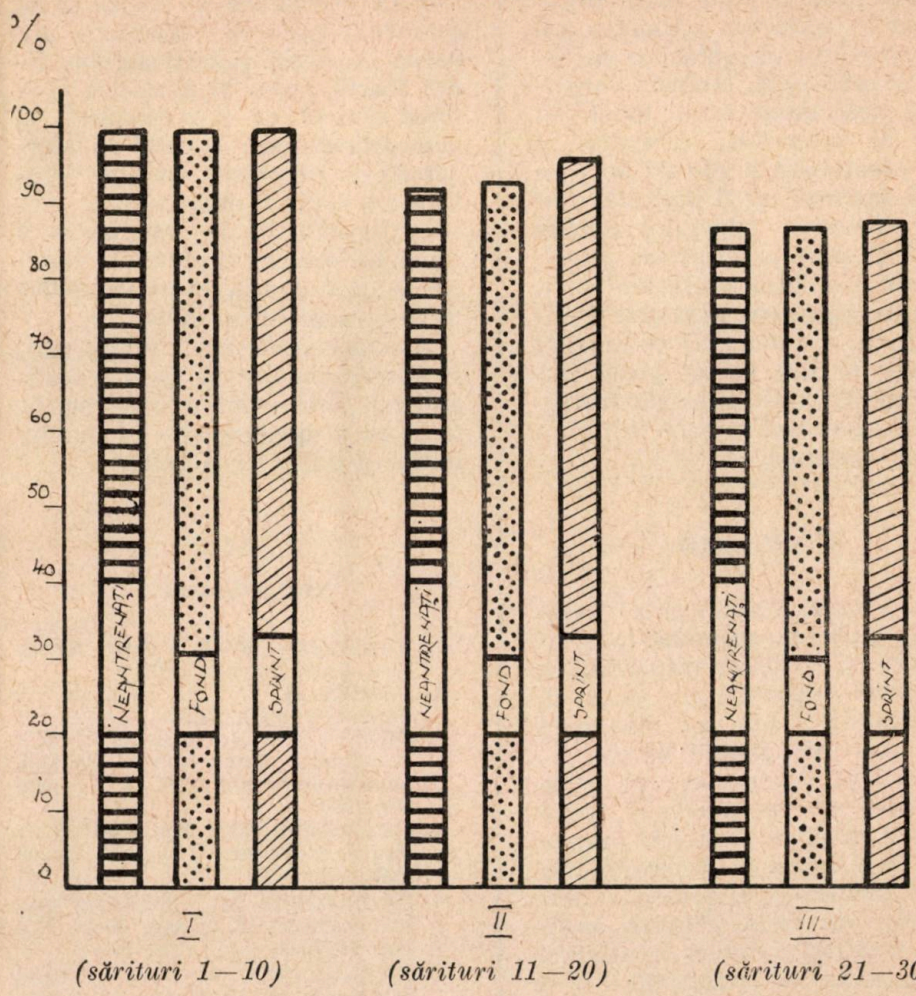
Rezultatele obținute prin studierea rezistenței anaerobe permit următoarele constatări.

La toate cele trei grupe puterea anaerobă, calculată pe cicluri de 10 sărituri scade treptat de la ciclul I către ciclul III.

Scăderea puterii anaerobe după un număr mic de contracții cu intensitate maximă s-ar putea ex-

Graficul 2

Puterea anaerobă în cele 3 cicluri de cîte 10 sărituri. (Puterea anaerobă inițială e considerată ca 100%)



(sărituri 1—10) *(sărituri 11—20)* *(sărituri 21—30)*

plica prin rezultatele unor cercetări relativ recente privind energetica activității musculare. Danforth (1), Davies (2), Hohorst (3). Keul (9), Margaria (10) au arătat că substanțele fosfatomacroergice care furnizează energia necesară efectuării eforturilor cu intensitate maximă (acidul adenozintrifosforic și fosfocreatina) se găsesc în cantitate atît de redusă în mușchi, încît se epuizează după un travaliu cu intensitate maximă de cîteva secunde.

Semnificativ este faptul că deși starea de antrenament a subiecților era diferită (neantrenați, antrenați la efort anaerob și antrenați la efort aerob), totuși puterea anaerobă scade aproape cu aceleași procente la toate cele trei grupe studiate (graficul 2).

S-ar părea că rezistența la efort anaerob, exprimată prin capacitatea de menținere a efortului maxim de care este capabil un individ, nu se îmbunătățește prin antrenamentul cu eforturi aerobe

sau anaerobe de tipul celui întrebuințat în metodica actuală a antrenamentului alergătorilor de viteză și rezistență. Aceasta înseamnă că realizarea unui nivel ridicat al intensității efortului și după efectuarea a 10—20 de contracții maxime ar fi posibilă doar prin creșterea nivelului maxim inițial al puterii anaerobe. Rămîne însă deschisă problema dacă, prin alte mijloace decît cele utilizate în antrenamentul subiecților studiați de noi, nu se poate îmbunătăți și capacitatea de menținere a nivelului maxim inițial al puterii anaerobe.

CONCLUZII

1. La tinerii sănătoși și neantrenați puterea anaerobă maximă absolută și relativă (raportată la greutatea corporală) are valori de aproximativ opt ori mai mari decît cele ale puterii aerobe.

2. Atleții din probele de rezistență au puterea anaerobă maximă mai mică decît tinerii nesportivi. Deosebirea se datorește masei musculare mai reduse a alergătorilor de fond. Puterea anaerobă maximă relativă a atleților din probele de rezistență nu se deosebește semnificativ de a tinerilor neantrenați.

3. Puterea anaerobă maximă a alergătorilor de viteză depășește cu mai mult de o dată și jumătate valorile puterii anaerobe maxime a tinerilor nesportivi și este de aproape două ori mai mare ca puterea anaerobă maximă a alergătorilor de fond. Deosebirile se datoresc mai ales capacității funcționale superioare a sistemului neuromuscular al sprinterilor și numai în mică măsură masei musculare mai mari a acestora.

4. La alergătorii de viteză și de rezistență puterea anaerobă are valori contrarii puterii aerobe, fiind foarte mare la sprinteri (puterea aerobă ca la nesportivi) și nemodificată sau scăzută la alergătorii de rezistență (putere aerobă mare față de neantrenați).

5. Capacitatea de menținere a nivelului maxim al efortului anaerob se limitează la un număr redus de contracții și secunde.

6. Antrenamentul sprinterilor și al alergătorilor de fond investigați nu pare a îmbunătăți capacitatea de a menține nivelul maxim inițial al puterii anaerobe.

BIBLIOGRAFIE

1. DANFORTH W. H. : Acad. Press. New York-London, 1965.
2. DAVIES R. C. : in „Muscle" — Pergamon press, 1965.
3. DRANSFELD B., MELLEROWICZ H. : Intern. Zschr. angew. Physiol. einschl. Arbeitsphysiol. nr. 17, pag. 207, 1958.
4. GEORGESCU M. : Rev. Cultură fizică și sport, nr. 2, pag. 14, București, 1953.
5. GEORGESCU M. : Sportarzt und Sportmedizin H 1, pag. 25 și H.2, pag. 62, 1969.
6. GEORGESCU M. : rev. Cultură fizică și sport, nr. 8, pag. 14, București, 1954.
7. GEORGESCU M. : 8-e Congres International du groupement latin de medicine du sport, Spa-Liège, 1971.
8. HEBBELINCK M. : The Journ. of Sportmedicine and Physical fitness, vol. 9, nr. 2, pag. 69, 1969.
9. HOHORST H. I. și colab. : in Levels Biochem. Biophys. Res. Com. 7, 142, 1962.
10. KEUL S. și colab. : Muskelstoffwechel — Iohann Ambrosius Barth München, 1969.
11. MARGARIA R. : Intern. Zschr. angew. Physiol. einschl. Arbeitsphysiol. nr. 22 (2), pag. 115, 1966.

M. GEORGESCU : La puissance anaérobie maximale chez les jeunes non sportifs et les athlètes aux épreuves avec effort aérobie et anaérobie

On a déterminé la force anaérobie maximale sur 70 jeunes non sportifs, ayant des professions qui n'exigent pas des efforts physiques, et sur 27 athlètes des séléctions représentatives de la Roumanie (16 coureurs aux épreuves de résistance et 11 coureurs aux épreuves de vitesse).

L'examen a été effectué par la méthode préconisseé par l'auteur, la force anaérobie maximale étant exprimée en valeurs absolues et relatives (rapportée au poids corporel).

Les chiffres moyens s'élèvent à 1740 watts (24,6 watts/kg. corps chez les coureurs des épreuves de résistance ,et 2670 watts (38,3 watts/kg. corps) les coureurs des épreuves de vitesse.

Il résulte que chez le jeunes sains non entraines de la troisième decade d'âge la force anaérobie (maximale absolue et relative est d'énviron 8 fois plus grande que la force aérobie maximale.

Les coureurs des épreuves de résistance ont la force anaérobie maximale 20% plus petite que celle des personnes non entraînées, grâce surtout à la masse musculaire plus réduite.

Chez les coureurs des épreuves de résistance la force anaérobie maximale dépasse avec environ 56% la valeur constaté chez les jeunes non sportifs et avec 88% celle des coureurs de fond, grâce en premier lieu, à la capacité fonctionnelle accrue du système neuro-musculaire.

La capacité de maintien du niveau maximal de l'effort anaérobie se limite à un nombre réduit de contradictions et de secondes, et ne paraît pas à être améliorée par l'entraînement des sprinters et des coureurs de fond investigués par nous.

M. GEORGESCU : Greatest Anaerobic Power of Youth who do not go in for Sports and of Athletes having past Aerobic and Anaerobic Effort Tests

The greatest anaerobic power was determined of 70 youth who did not go in for sports, of professions that do not make physical efforts and 27 athletes of the Romanian representative teams (16 resistance races and 11 speed racers).

The test was carried out according to the author's method, the greatest anaerobic power being expressed in absolute and relative values reported to the weight of the body.

The average figures amount to 1740 W (24.6 W) kg body with the resistance races and 2670 W (38.3W) kg body with speed racers.

It follows that the non-trained healthy young people in their twenties show an absolute and relative anaerobic strength by appromately 8 nours bigger than the greatest aerobic power.

The resistance racers show an anaerobic power aprroximately 20 p.c. smaller than that of non-trained people, because of their reduced muscular mass.

With speed racers the anaerobic power exceeds by some 56 p.c. the value found with non sportsmen and by approximately 88 p.c. of long distance runners, consequent upon an increased functional capacity of the neuromuscular system.

The capacity of maintaining the anaerobic effort at a high level is limited to a reduced number of contradictions and seconds and seems not to be improved by the training of sprinters and long distance reunners under the investigation.

OPINII ● CONSULTAȚII

CUM SCRIEM „JUDO"?

În urma publicării articolului „Pronunțarea și scrierea în românește a termenilor specifici sporturilor de origine japoneză, *de asist univ. Liviu Petrina, am primit la redacție două scrisori. Prof. F. Frazzei, un vechi animator al „judo"-ului și tehnicianul electronist Al. Sliam — care a practicat acest sport — se declară în dezacord cu cele afirmate în articolul amintit mai sus. Spicuim cîteva opinii „la obiect" exprimate de cei doi corespondenți.*

F. FRAZZEI: „Toate popoarele scriu JUDO. Tovarășul Petrina propune însă scrierea giudoo. *Acceptăm aceasta ca o explicație de pronunțare scrisă în paranteză, ca o explicație într-un manual de judo, dar nu ca o scriere oficială... Optez pentru forma* ju-jitsu, *în locul scrierii actuale jiu-jitsu, dar în acest scop trebuie convinsă mai întîi Academia Republica Socialistă România... Nu sîntem de acord cu „ortografia" propusă de L. P.... Scrierea prin Roma-ji este internațională. De ce să înlocuim pe j cu i?... Sîntem partizanii folosirii termenului* judoka *cu aceeași formă la plural — un judoka, doi judoka... Îmi exprim dorința ca diverși autori care se ocupă de termenii japonezi folosiți în sportul judo să procure* kan-ji *pentru toate procedeele tehnice și să colaboreze cu toți autorii pentru traducerea lor cît mai corectă. Articolul semnat de Liviu Petrina nu a adus o contribuție la traducerea „termenilor specifici sportului judo", ci a realizat doar traducerea unor cuvinte izolate (ceea ce de altfel putea fi extras „din dicționare sau manuale de judo)".*

În sfîrșit, prof. Frazzei adresează „mulțumiri tovarășului Liviu Petrina pentru inițiativa de a se ocupa de termenii din judo, cu rugămintea de a procura kan-ji pentru procedeele tehnice și a contribui la traducerea lor — eventual prin colaborarea și cu alți autori".

AL. SLIAM: „...În momentul de față judo-ul, acest sport de anvergură internațională, se practică în aproape toate țările de pe glob, publicațiile de specialitate utilizînd transcrierea anglo-saxonă a termenilor japonezi, face să existe o unitate, într-un fel o limbă comună prin care toți cei care practică acest sport sau citesc diferite publicații din acest domeniu se înțeleg foarte bine între ei. Dacă acum vom introduce noi românii o altă transcriere și ne vom obișnui cu ea, ne va fi foarte greu să recunoaștem transcrierea din publicațiile străine de care avem nevoie pentru a ne îmbogăți cu experiența și cunoștințele unor

specialiști care practică de mai mult timp acest sport decît noi. Nu mai spun de străini : ei toți vor înțelege publicațiile lor, afară de cele românești, care vor fi scrise altfel. Mă refer bineînțeles la terminologia sportivă : judo-ul este un sport internațional acum ca și tenisul sau boxul și după cum și în tenis și în box există o terminologie unică, și vorbită și scrisă, cu ajutorul căreia toți sportivii se înțeleg, indiferent ce naționalitate au, tot așa trebuie să rămînă și în judo o terminologie unică scrisă și vorbită cu care toată lumea să se poată înțelege. Pe de altă parte, ca să scriem GIUUDOO — cum propune prof. Petrina, în loc de JUDO — mi se pare ceva încărcat, în loc de ceva simplu, pe lîngă faptul că, dacă întîlnim undeva scris GIUUDOO, în primul moment nici nu știm ce e. Apoi, dacă scriem TACI în loc de TACHI, sîntem poate tentați să-i citim „taci", ca atunci cînd spui „taci din gură !", ori aici nu este cazul pentru că la acest cuvînt i nu e scurt. De asemenea IAMA în loc de YAMA, este ca și cum ai zice că a dat iama în ceva, sau dacă scriem AȘI în loc de ASHI, ești tentat să-l pronunți „ași" ca și în „ei aș !", ceea ce iarăși nu e cazul pentru că i nu este scurt...".

☆

Am solicitat părerea tov. academician Alexandru Graur, care ne-a trimis cu amabilitate rîndurile ce urmează :

ADAPTAREA TERMENILOR STRĂINI

Discuția care a început nu demult cu privire la pronunțarea și scrierea cuvintelor de origine japoneză mi se pare foarte binevenită și, după părerea mea, ar trebui lărgită, luîndu-se în considerare în general termenii sportivi primiți din limbi străine, ceea ce de fapt n-ar fi decît o parte din problema, și mai largă, a neologismelor. Fără îndoială, vocabularul sportiv merită astăzi o atenție specială, nu numai pentru că numărul celor care se interesează de sporturi este foarte mare, ci și pentru că expresiile create în acest domeniu pătrund cu timpul în limbajul general, deci și al celor care nu sînt cîtuși de puțin informați asupra sporturilor.

Se pune deci întrebarea : cum trebuie să fie pronunțate și scrise cuvintele luate din alte limbi ? Soluția depinde, în fiecare caz în parte, de măsura în care forma folosită servește la înțelegerea între vorbitori. Nu e util să pronunțăm un cuvînt exact ca în limba de origine, cînd marea majoritate a compatrioților noștri îl cunosc sub altă formă și deci nu ne vor înțelege. În ultimele două secole a început să se pună problema într-un mod încă și mai larg : se ține seama de posibilitatea de înțelegere pe scară internațională. Se împrumută în general în diferite țări aceleași cuvinte, care, în felul acesta pot servi pentru comunicare între oameni de naționalități deosebite. Sportul ne poate furniza exemple în număr aproape nelimitat. În ce țară nu se știe astăzi ce înseamnă *olimpiadă, campionat, atletism, cros, volei, handbal, sprint, start, raliu*? Este limpede, pe de altă parte, că un cuvînt este cu atît mai folositor cu cît îl înțelege mai multă lume.

Pentru unificare servește faptul că de cele mai multe ori neologismele nu sînt împrumutate direct din limba de origine, ci, gata adap-

tate, dintr-o limbă intermediară, ceea ce înseamnă că de la început sînt mai multe limbi în care se pronunță la fel. La noi, termenii internaționali au venit întîi din greacă (iar acolo, cei mai mulți, din italiană), apoi din rusă. De la mijlocul secolului trecut, ne-am adresat francezei, iar în ultimul timp și englezei. Japonia a furnizat material lexical Europei mai ales prin engleză, chiar dacă la noi sursa directă a fost franceză. Și cuvinte englezești sînt pronunțate franțuzește, de exemplu *averaj*; altele prezintă un aspect amestecat, de exemplu *șalanger*, cu *ș* ca în franțuzește și cu *gi* ca în englezește.

Este oare nevoie să respectăm pronunțarea sau scrierea originală, avînd în vedere că între una și cealaltă sînt mari diferențe în franceză și engleză? Pronunțînd cum e scris, nu vom fi înțeleși de străini, iar scriind cum e pronunțat vom pune în încurcătură pe românii care citesc. Linia care s-a adoptat la noi, în vremea cînd erau foarte mulți neștiutori de carte, a fost să se ia ca bază forma pronunțată, ceea ce a făcut să se introducă scrieri ca *cnocaut, autsaider (?), finiș, gol, lider, mecibol* etc.

Odată cu răspîndirea englezei, se introduc cuvinte scrise, dar și pronunțate, ca în englezește: *backhand, dirt-track, punching-ball, sparing partner* etc.

Ar fi oare util să se răscolească lucrurile și să se introducă alte pronunțări sau alte scrieri decît cele cu care ne-am obișnuit din trecut? Folosul ar fi îndoielnic chiar pentru cuvintele autentic franceze sau engleze și, cu atît mai mult pentru cele indiene sau japoneze: ar trebui forțați vorbitorii și scriitorii să-și schimbe deprinderile, pentru ca, pînă la urmă, ceea ce ar spune sau ar scrie să nu semene cu formulele folosite în restul Europei. Modificări se vor produce poate, dar pe încetul și pe plan mai larg decît al limbii noastre.

ASPECTE PRIVIND FOLOSIREA MIJLOACELOR GIMNASTICII MODERNE ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Asist. univ. ELENA DUMITRESCU
Universitatea — Craiova

Gimnastica modernă, sport în exclusivitate feminin, exercită în ultima vreme o vie atracție, cunoscînd o largă răspîndire și o nouă și înfloritoare dezvoltare, datorită îndeosebi accesibilității sale și marii bogății de mijloace de care dispune.

Contribuind la dezvoltarea armonioasă a oragnismului feminin, gimnastica modernă atrage prin naturaletea grația și supletea mișcărilor, prin legătura strînsă și profundă cu muzica.

Precizia și plasticitatea mișcărilor, fluența lor, alternarea ritmi-

că și plăcută a contracției, însoțite de o coloratură emoțională pozitivă o recomandă ca un mijloc util în lecțiile de educație fizică.

Folosirea mijloacelor gimnasticii moderne, în mod continuu și sistematic, pentru realizarea sarcinilor educației fizice în școală are ca rezultat formarea unei ținute corecte și artistice a elevelor, dezvoltarea armonioasă, specific feminină, dezvoltarea ritmicității și îndemînării, potențarea capacității motrice prin varietatea structurală a mișcărilor însușite. Nu este neglijabilă contribuția la educația estetică, lărgirea orizontului cultural-artistic, atragerea în practicarea sistematică a unui sport.

Datorită varietății mijloacelor, gimnastica modernă oferă posibilitatea selecționării practicantelor potrivit vîrstei și diverselor intenții și sarcini specifice educației fizice. Influența asupra marilor funcțiuni ale organismului face posibilă folosirea ei în toate părțile lecției. Posibilitatea executării exercițiilor în grup contribuie la sporirea densității lecțiilor.

Prin caracterul lor dinamic mișcările sporesc forța, rezistența, îndemînarea, viteza și suplețea, măresc coordonarea mișcărilor și dezvoltă echilibrul.

În continuare vom exemplifica posibilitățile de folosire a gimnasticii moderne în diferite părți ale lecției de educație fizică, precum și pentru însușirea bazelor generale ale mișcării la clasele mici.

I. FOLOSIREA MIJLOACELOR GIMNASTICII MODERNE ÎN PARTEA PREGĂTITOARE A LECȚIEI

În partea pregătitoare a lecției de educație fizică pot fi folosite exerciții simple din gimnastica modernă, variații de pași (adăugat, schimbat, moale, arcuit, ascuțit, fandat, săltat, înalt pe vîrfuri), combinații simple de dans (pas de vals, pas de polcă, pas de galop, pas de mazurcă) punîndu-se accent pe execuția expresivă și corectă, pe formarea unei ținute artistice.

Aceleași mișcări pot fi adaptate și la folosirea unor obiecte portative : eșarfă, minge, cerc, coardă, nu cu mînuire specială, ci în scopul măririi amplitudinii mișcării, a măririi gradului de contracție, a măririi vitezei de execuție sau în scopul precizării pozițiilor fundamentale de brațe și picioare și a planurilor de execuție a anumitor mișcări. În același timp, exercițiile cu obiecte portative creează varietate în lucru, trezesc interesul executantelor în momentele de oboseală psihică, contribuie la dezvoltarea unor calități, la obținerea unui plus de grație, expresivitate, fluență în mișcare.

Tot în partea pregătitoare a lecției și în special la clasele mici se pot folosi exerciții metrice, cu sau fără obiect portativ, cu sau fără acompaniament muzical, aceasta în vederea dezvoltării ritmicității și simțului muzical.

Exemple de exerciții metrice

a. Marcarea măsurii muzicale printr-o bătaie de palme, o lovire de minge sau un pas din doi în doi timpi pe măsura $^{2}/_{4}$, din trei în trei timpi pe măsura $^{3}/_{4}$ și din patru în patru timpi pe măsura $^{4}/_{4}$. Redarea măsurii respective se poate face vocal, prin percuție, prin melodii imprimate pe bandă de magnetofon sau prin folosirea

discurilor cu melodii din repertoriul cunoscut, scrise în măsurile muzicale respective.

b. Marcarea ritmului unei măsuri muzicale prin mișcări dirijorale ale brațelor, la care putem adăuga simultan o fandare, o îndoire de trunchi etc.

Rolul jocului în lecția de educație fizică nu trebuie neglijată în nici un moment al procesului instructiv-educativ. Alături de variațiile de pași, de execuțiile metrice, în partea pregătitoare a lecției pot fi folosite diverse jocuri muzicale.

Exemple de jocuri muzicale

a. Gruparea cîte doi la prima măsură muzicală de $^2/_4$, cîte trei la măsura $^3/_4$ și cîte patru la marcarea măsurii de $^4/_4$.

b. Pe trei grupe simultan : prima grupă efectuează marcarea măsurii muzicale printr-o bătaie de palme, a doua grupă efectuează marcarea fiecărui timp din măsura respectivă printr-o săritură pe ambele picioare și a treia grupă — marcarea măsurii muzicale cu mișcări dirijorale ale aceleiași măsuri.

c. Executarea unor mișcări-pași, mișcări de brațe etc. în tempouri diferite și trecînd la început treptat și apoi brusc de la un tempo moderat la unul rapid și invers.

d. Imprimarea de către profesor a unor scheme ritmice pe care elevele să le redea întocmai : vocal, prin percuție sau cu ajutorul unor mișcări simple de segmente.

Aceste mijloace ale gimnasticii moderne, sub forma exercițiilor de metrică și a jocurilor muzicale, pe lîngă faptul că asigură activitatea lecției, captarea atenției elevelor și stimularea marilor funcțiuni ale organismului contribuie și la dezvoltarea ritmicității. Ele pot fi folosite atît pentru băieți cît și pentru fete, pînă la clasa a IV-a inclusiv.

Revenind la folosirea exercițiilor gimnasticii moderne, cu accent pe ținuta artistică, putem spune că acestea, sub forma unor complexe a opt mișcări, însușite cu ajutorul exercițiilor pregătitoare duc la dezvoltarea motricității elevilor, la asigurarea unei dezvoltări specific feminine, la un conținut bogat, variat și atractiv al lecțiilor de educație fizică. Aceste exerciții de încălzire, predate sub forma unor complexe scurte, se însușesc de-a lungul unui singur trimestru. La sfîrșitul anului ele pot fi folosite în demonstrațiile școlare, iar pentru mărirea spectaculozității e bine să se folosească și obiecte portative : mingi colorate, steguțe, eșarfe în două sau trei culori.

II. FOLOSIREA MIJLOACELOR GIMNASTICII MODERNE ÎN PARTEA FUNDAMENTALĂ A LECȚIEI

În partea fundamentală a lecției de educație fizică, exercițiile din gimnastica modernă vor fi folosite în vederea însușirii elementelor specifice din capitolele : echilibru, sărituri, valuri, învîrtiri, obiecte portative, prevăzute în programa școlară, în scopul dezvoltării calităților fizice specifice. În același timp, vor fi utilizate și unele jocuri de îndemînare, cu obiecte portative, pentru dezvoltarea abilității, jocuri pentru dezvoltarea vitezei de reacție și a celei de execuție.

Jocurile din gimnastica modernă pot fi utilizate în fiecare din părțile lecției, cu preponderență în partea fundamentală. Cele mai atractive și folositoare s-au dovedit a fi jocurile cu obiecte portative, caracterizate prin dinamism, frumusețe și varietate.

Exemple de jocuri de îndemînare cu obiecte portative

În aceste jocuri se vor folosi în special obiectele care solicită o mai mare dificultate în mînuire (minge, cerc, coardă).

1. **Jocuri cu mingea**

a. În formație de cerc, se introduc în joc 2 mingii care trebuie prinse și aruncate peste cap partenerei din stînga numai cu ajutorul mîinii drepte. Ritmul de execuție va fi imprimat de muzică (fig. 1).

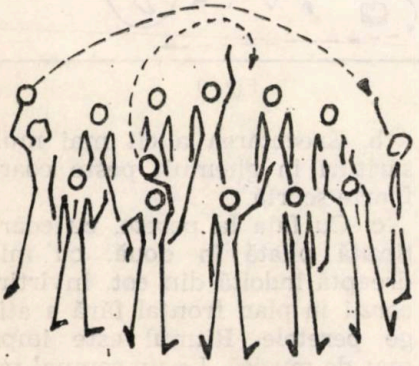


Fig. 1

b. Pe două șiruri, pe călcîie șezînd ; rularea mingii înainte pe sol, pe sub o frînghie așezată la o înălțime egală cu cea a diametrului mingii. Greșeala apare cînd mingea, datorită trepidației ei pe sol atinge frînghia. (fig. 2).

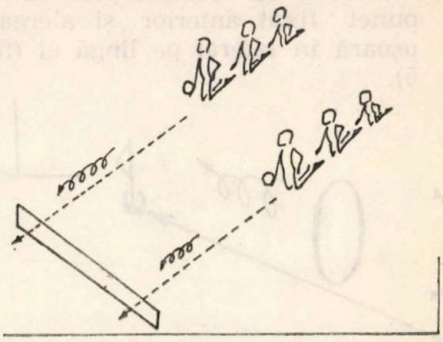


Fig. 2

c. Aruncarea mingii cu mîna stîngă peste cap, peste o bancă de gimnastică și prinderea ei în cealaltă parte prin săritură peste bancă (cu mîna dreaptă). Se execută cu ușoară înaintare de-a lungul băncii. Ritmul va fi indicat de muzică (fig. 3).

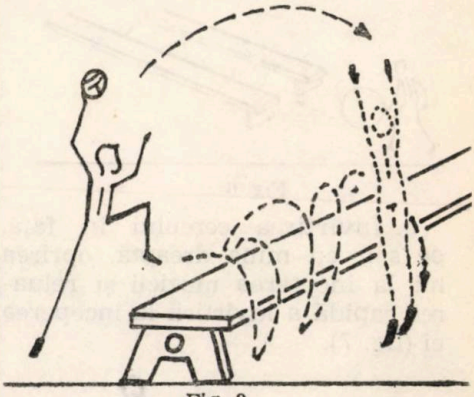


Fig. 3

2. **Jocuri cu cercul**

a. Învîrtirea cercului pe palma dreaptă cu cotul îndoit, în plan frontal și oprirea lui cît mai rapidă la încetarea muzicii (fig. 4).

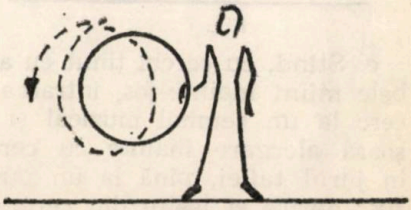


Fig. 4

b. Rularea cercului pînă la un punct fixat anterior și alergare ușoară în lateral pe lîngă el (fig. 5).

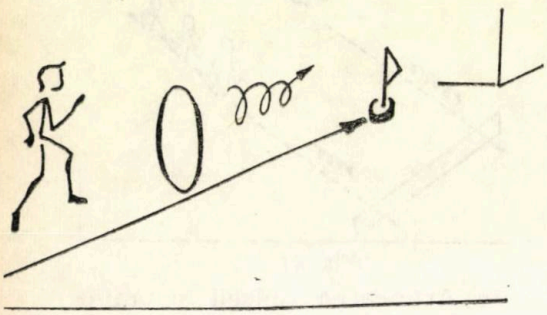


Fig. 5

c. Rularea cercului în spațiul dintre două bănci de gimnastică așezate în lungime. Cercul nu trebuie să atingă laturile interioare ale băncilor (fig. 6).

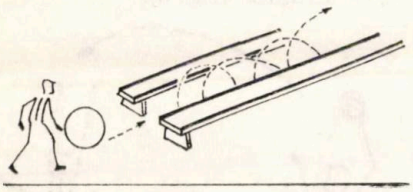


Fig. 6

d. Învîrtirea cercului în față, pe sol, cu mîna dreaptă, oprirea lui la încetarea muzicii și reluarea rapidă a învîrtirii la începerea ei (fig. 7).

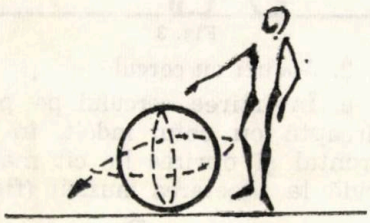


Fig. 7

e. Stînd, cu cercul ținut cu ambele mîini înainte-jos, intrarea în cerc la un semnal muzical și ușoară alergare înainte cu cercul în jurul taliei, pînă la un punct fix ; oprire și ieșire din cerc, tot la semnalul muzical, cu întoarcere de 180° și alergare înapoi cu cercul ținut cu ambele mîini (fig. 8).

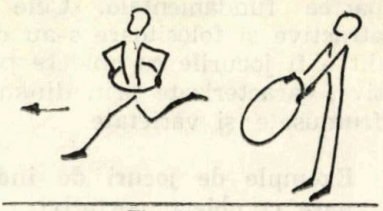


Fig. 8

3. Jocuri cu coarda

a. Deplasarea înainte prin sărituri peste coardă (cu săritură intermediară) pînă la un obstacol, ocolirea lui și întoarcere pe același drum (fig. 9).

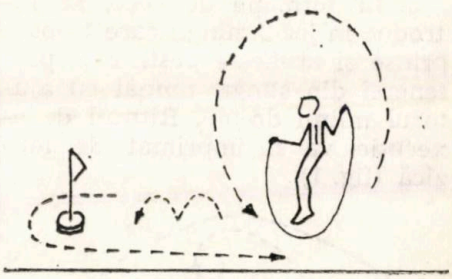


Fig. 9

b. Executarea a cît mai multe sărituri în ghemuit peste coarda foarte scurtă.

c. Cu fața la perete, cu coarda ținută pliată în două, cu mîna dreaptă îndoită din cot, învîrtirea corzii în plan frontal fără a atinge peretele. Ritmul este imprimat de muzică. La un semnal muzical se va executa o întoarcere de 180° la stînga și se va continua învîrtirea în plan sagital.

Spre sfîrșitul părții fundamentale mijloacele gimnasticii moderne pot fi întrebuințate sub forma unor exerciții de dezvoltare a calităților fizice. Un mare aport îl vor avea exercițiile cu obiecte portative.

PARTEA DE ÎNCHEIERE A LECȚIEI

În ultima parte a lecției — cea de încheiere — exercițiile de gimnastică modernă apar sub forma exercițiilor de liniștire a organismului, cu accent pe relaxarea voită a întregului corp și a segmentelor solicitate. Pot apare aici și jocuri ușoare, relaxatoare, fără solicitarea organismului din punct de vedere fizic și psihic.

Ca exerciții de liniștire a organismului pot fi folosite :

— ridicări pe vîrfuri (releveuri) cu ducerea brațelor prin lateral sus și căderea relaxată a corpului în ghemuit ;

— mers moale, cu legănarea brațelor relaxate pe lîngă corp ;

— doi pași săltați și patru pași de alergare ușoară înainte, brațele relaxate ;

— mers normal cu purtări de brațe (brațe coroană înainte, sus, coborîrea brațelor lent prin lateral jos).

Ca jocuri de relaxare pot fi folosite diferite jocuri cu eșarfă :

— eșarfa strînsă ținută înainte pe palme, aruncarea în sus și urmărirea ei în așa fel încît căderea eșarfei să se facă pe spatele executantei ;

— aruncarea în sus a eșarfei și menținerea ei cît mai mult timp în aer prin suflări repetate.

Pot fi, de asemenea, folosite combinații ușoare de pași de dans modern, precum și pași de dans popular.

Menționăm că de obicei, în școală, conținutul gimnasticii moderne în lecția de educație fizică este redus la însușirea cîtorva elemente tehnice. Nu trebuie uitat faptul că nu se pot obține rezultate bune, în acest sens, fără asigurarea în prealabil a bazelor generale ale mișcării artistice, specific feminine. Nerespectînd acest principiu vor apare dificultăți în însușirea elementelor tehnice respective și în același timp nu se va aduce nici o contribuție la realizarea obiectivelor educației fizice școlare.

ELENA DUMITRESCU : Aspects concernant l'utilisation des moyens de la gymnastique moderne, dans le leçon d'éducation physique

Partant de l'idée que la gymnastique moderne a une contribution importante au développement harmonieux de l'organisme féminin, l'auteur recommande (et donne des indications précises), une plus grande attention pour cette discipline sportive. La valeur de l'ouvrage réside en premier lieu dans l'originalité et l'attractivité des jeux exposés.

En conclusion on rappelle le fait qu'on ne peut pas obtenir de bons résultats, sans avoir assuré en préalable les bases générales, spécifiques féminines, du mouvement artistique.

ELENA DUMITRESCU : Aspects of the Use of Modern Gymnastics in the Physical Education Classes

Starting from the idea that modern gymnastics brings a great contribution to the harmonious development of the women's bodies, the author gives accurate recommendations and draws the attention of the people concerned to this sports branch. The author also describes original and attractive games.

In conclusion, she points out that good results can be obtained only by previously laying the general bases of the specific feminine artistical movements.

SĂRITURA ÎN ÎNĂLȚIME PRIN STILUL FOSBURY FLOP[1)]

BERNY WAGNER — S.U.A.
Antrenorul campionului olimpic de la Mexic — Richard Fosbury

Nu-s nici doi ani și jumătate de cînd ne-am convins că „Fosbury Flop" sau stilul săriturii în înălțime cu aterizare pe spate e superior rostogolirii ventrale sau oricărui alt procedeu folosit în această probă. Revăzînd datele mai multor consfătuiri la care am luat cuvîntul în anul 1969 și începutul anului 1970, am constatat cît eram de sceptic gîndindu-mă la faptul că flopul era doar o simplă formă rapidă de îmbunătățire a „înălțimii", cu un „plafon" de netrecut. Credeam pe atunci că era vorba doar de o acțiune pe care un individ reușise s-o realizeze atît de bine, grație unor factori pe care-i ignoram și care ne arătau mediocritatea celorlalți. Și nu ne-am schimbat părerea pînă ce și alți atleți au reușit să treacă înălțimi superioare utilizînd flopul.

În ultimii ani s-au elaborat numeroase studii despre tehnica flop, calitățile fizice specifice stilului, detalii; totul a fost minuțios analizat. Spre deosebire de alți specialiști, noi n-am avut avantajul de a privi în mod imparțial acest stil.

Maniera lui Dick de a aborda stilul, ca și a noastră dealtfel, se bazează pe aplicarea în practică.

E foarte posibil ca punctul nostru de vedere să fie identic cu cel pe care unii colegi ar vrea să-l adopte sau chiar îl adoptă, după ce au lucrat cu săritori înainte de a cunoaște realmente anumite detalii apărute pe parcurs despre flop. Și chiar dacă n-ar fi așa, ne dăm adesea seama că antrenorii americani nu sînt întotdeauna conservatori și „orientați spre tehnică" cum sînt antrenorii din alte țări și că ei își permit mai ușor abateri de la tehnica ideală.

Sîntem de părere ca această tehnică să capete nuanțe diferite în funcție de particularitățile fiziologice, anatomice și psihologice ale atleților.

Richard Douglas Fosbury (Dick) s-a născut la Portland, Oregon, la 6 martie 1947; înălțimea 1,93 m; greutatea 83 kg. A luat parte la competiții școlare în reprezentativa de la „Medford High School", competiții care au avut loc la Medford, Oregon și la campionatele universitare de la Corvallis, Oregon.

[1)] Lucrare prezentată la al VII-lea congres al asociației europene de atletism. Madrid, 8—10 ianuarie 1973.

Dick, a afirmat, în mai multe rînduri, că flopul a avut o evoluție extrem de simplă. El a început să sară în foarfecă, apoi în foarfecă dublă și tot atunci a început să treacă peste ștachetă cu spatele. În 1965 era deja săritor de flop, dar în 1966 încerca să ajungă săritor de ventrală și renunță la flop, în cadrul antrenamentelor, dar îl folosește în cadrul competițiilor. Prin 1967, practica aproape același stil pe care-l va folosi în toate competițiile ulterioare.

EVOLUȚIA REZULTATELOR

1962 : 15 ani, foarfecă — 1,62 m ; 1963 : 16 ani, foarfecă dublă — 1,77 m ; 1964 ; 17 ani, începe să sară cu spatele la ștachetă, după bătaie — 1,91 m ; 1965 : 18 ani, stil flop — 2 m ; 1966 : 19 ani, încearcă să devină săritor de ventrală, dar folosește flopul în competiții — 2,02 m ; 1967 : 20 de ani, flop — 2,10 m ; 1968 : 21 de ani, flop — 2,24 m.

După ce a dezvoltat flopul, Dick a ajuns să-și stabilizeze la maximum randamentul.

PROGRAMUL DE ANTRENAMENT

Programul de antrenament al lui Dick era destul de elastic, dar se reducea, în general, la următoarea schemă : toamna și la începutul iernii făcea mai ales alergări de sprint, multe alergări pe trepte și antrenamente cu haltere.

LUNI — încălzire, 4—5 sprinturi pe 50 de yarzi, alergare pe 80 de trepte de stadion, de 3 ori, sau pe 40 de trepte, cu sărituri. Se antrena uneori pe treptele sălii de baschet, urcînd prin sărituri 20 de trepte, de 3 ori cu piciorul drept și de 2 ori cu stîngul.

MARȚI — antrenament cu haltere.

MIERCURI — la fel ca luni.

JOI — antrenament cu haltere.

VINERI — de la 6 la 10 sprinturi pe 100 de yarzi.

SÎMBĂTĂ și DUMINICĂ — pauză.

Planul de antrenament din etapele competiționale era practic același din timpul celor de toamnă și iarnă, cu o mică deosebire : marțea, făcea uneori sărituri la ștachetă, iar sîmbăta avea concurs. Stilul era atît de ușor pentru Dick, încît aproape nici nu mai avea nevoie să facă antrenamente de sărituri, pe cînd un începător ar fi trebuit să sară cel puțin de 2—3 ori pe săptămînă pentru a-l stăpîni corect.

Programul de antrenament cu haltere era următorul (e vorba de primul an de antrenament de acest fel pentru Dick) : se antrena de două ori pe săptămînă, folosind un aparat universal pentru majoritatea exercițiilor. Dick folosea semigenuflexiunile astfel : o serie de zece repetări cu 177 kg, o serie de opt cu 204 kg, o serie de șase cu 231 kg, una de patru cu 272kg. Ridicările pe vîrful picioarelor le executa în două serii de 25 de repetări cu greutăți de la 177 kg pînă la 181,5 kg. Singurul exercițiu pe care-l efectua pentru dezvoltarea trunchiului era de „ridicări la umăr", serii de 15 repetări cu 68 kg. În timpul etapei competiționale renunța la acest exercițiu, dar continua pe cele pentru gambe, adăugînd ușoare flexiuni cu săritură, picioarele apropiate, alternînd piciorul cel mai avansat în fiecare săritură (forfecare). Executa astfel două serii a cîte 15 repetări cu 61,5 kg.

TEHNICA ELANULUI

Alergarea de elan trebuie să fie cît mai rapidă cu putință. Desigur, cu cît e mai rapidă, cu atît forța impulsiei gambei trebuie să fie mai mare. Ultimii trei pași, cel puțin, trebuie să urmeze o linie curbă. Alergarea numai pe ultimii pași în linie curbă e preferabilă întregii alergări în linie curbă, deoarece permite dezvoltarea unei viteze mai mari.

Semnul de plecare al lui Fosbury e situat perpendicular la 5,94 m la stînga stîlpului stîng și la 12,95 m de suprafața de aterizare. Dick are un elan de 8 pași și aleargă mai mult sau mai puțin în direcția capătului posterior al suprafeței de aterizare.

Atleții noștrii se apropie de ștachetă, în ultimii trei pași, în linie curbă, sub un unghi de aproape 40 de grade în raport cu ștacheta. Cei doi pași sînt mai rapizi și bazinul coboară în acest moment. Este ceea ce numim „așezat". Fosbury privește ștacheta în timpul celor 5—6 pași, pe cînd alți săritori privesc semnul de control, apoi își ridică progresiv privirea spre ștachetă în timpul ultimilor trei pași.

Punctul critic al rotației se află între al treilea și ultimul pas, cînd brațul stîng se ridică și trece înaintea corpului, urmînd tehnica alergării în turnantă (dacă săritorul efectuează elanul din partea dreaptă, atunci va ridica brațul drept).

BĂTAIA

Dick folosește pentru bătaie piciorul drept care formează un unghi de 15 grade în raport cu ștacheta. În momentul desprinderii de pe sol el efectuează o rotație spre dreapta. Mușchii de rotație ai gambei sînt cei ce permit efectuarea acestei mișcări, care nu se datorește ridicării genunchiului sau trecerii brațului înaintea corpului. Ca o consecință a alergării în linie curbă, umerii sînt mult mai depărtați de ștachetă decît piciorul de bătaie. Corpul este ușor înclinat pe spate, din aceeași cauză — mișcarea bazinului („așezat").

Această poziție a umerilor spre spate permite săritorului să urce vertical după înălțarea pe vîrful picioarelor și desprinderea de pe sol. Dacă nu ar adopta această poziție ar cădea pe ștachetă, așa cum se întîmplă cu săritorii care încearcă să sară flop folosind un elan în linie dreaptă.

Dick ridică brațul drept în același timp cu genunchiul stîng. Brațul stîng coboară lîngă corp. Unii săritori își ridică ambele brațe, ducîndu-le deasupra capului. Acest sistem e acceptabil cu condiția ca brațele să rămînă aproape de axul longitudinal al corpului. Genunchiul piciorului de bătaie se ridică, iar gamba se menține într-un plan posterior acestuia și niciodată înaintea lui.

Vîrful piciorului de la gamba liberă se întoarce în direcția opusă ștachetei. Săritura trebuie să fie verticală, fără înclinare spre ștachetă. Laba piciorului de bătaie și genunchiul respectiv trebuie să se afle în extensie completă. Dick încearcă, în plus, să-și ridice umerii pentru a evita căderea pe ștachetă.

Unul din avantajele flopului este acela că rotația în jurul axului orizontal al corpului se datorește mai mult corectării mișcării liniare, decît forței excentrice. Forța totală a săriturii poate fi dirijată de-a

lungul centrului de greutate al corpului în sus și nu spre ștachetă cum se întîmplă la ventrală, la realizarea rotației. Într-un articol publicat în aprilie 1969, Tom Ecker subliniază că, atunci cînd mișcarea liniară a unui obiect este întreruptă la una din extremitățile sale, cealaltă extremitate continuă mișcarea cu o viteză superioară. Fosbury ajunge să se rotească în jurul axului orizontal al corpului, îndreptînd mișcarea sa liniară așa cum ar face-o un aruncător de suliță.

TRECEREA ȘTACHETEI

Rotația, datorită căreia săritorul întoarce spatele ștachetei, se produce după desprinderea de pe sol. Desigur, trebuie imprimat un impuls rotării atîta timp cît piciorul de bătaie se află încă pe sol. În timpul zborului peste ștachetă, Fosbury își apropie bărbia de clavicula stîngă și privește în același timp ștacheta pe deasupra umărului stîng. Unii săritori comit greșeala de a privi în jurul lor ridicîndu-și bărbia, lucru ce are un efect negativ asupra rotării în jurul axului longitudinal. Dacă sînt folosite ambele brațe la bătaie, acestea nu trebuie să fie separate deoarece rotarea în jurul axului longitudinal e mult mai lentă. Brațele pot fi lipite lîngă corp sau să rămînă deasupra capului, dar întotdeauna în jurul axului longitudinal. Săritura trebuie să urmeze o traiectorie verticală, să nu se încline niciodată spre ștachetă.

Dacă umărul interior se apleacă spre ștachetă și nu efectuează rotarea în așa fel încît spatele să fie paralel cu ștacheta, săritura va fi greșită. Dick a trecut ștacheta cu brațele lipite de corp și cu spatele drept. Își împinge bazinul înainte — în sus. Unii săritori își arcuiesc spatele la maximum; se poate observa acest lucru în special la femei, dar și la unii bărbați.

Partea inferioară a gambelor și coapsele trebuie să fie relaxate, lăsate să „atîrne" perpendicular pe sol, în timp ce bazinul trece ștacheta. După ce bazinul a trecut ,el adoptă poziția „așezată" și gambele se îndreaptă în sus, iar brațele spre exterior și în sus. Datorită simetriei brațelor în timpul trecerii peste ștachetă, avem aici de-a face cu o tehnică mai ușoară decît acțiunile unilaterale implicate în săritura ventrală sau în oricare alt procedeu.

Săritorul trebuie să încerce să-și împingă bazinul deasupra ștachetei și să se vadă el însuși peste aceasta cînd își începe elanul. Dacă săritura este corect executată, partea inferioară a gambelor atîrnă de o parte a ștachetei, bazinul începe să coboare de cealaltă parte, iar centrul de greutate se mută aproape ' de înălțimea ' ștachetei. Este posibil ca centrul de greutate să treacă dedesubtul ștachetei, dacă atletul își arcuiește prea mult spatele.

ATERIZAREA

Cînd ștacheta a fost trecută, coapsele și partea inferioară a gambelor sînt aruncate înapoi, în timp ce bazinul coboară. Aceasta produce reducerea rapidă a vitezei de rotare înapoi, în jurul axului orizontal și aterizarea se efectuează pe spate și umeri. În momentul coborîrii spre saltele, brațele se ridică lateral și ușor înainte. Bărbia trebuie să fie menținută în piept.

Deși Fosbury a sărit 1,98 m aterizînd pe talaș, nu recomandăm nimănui să folosească stilul flop fără să aibă o suprafață de aterizare convenabilă (saltele de buret sau plastic). În timpul unor reuniuni, am cerut părerea la 1 700 de persoane privind accidentele survenite în practicarea flopului (sute de tineri americani folosesc acest procedeu) și ni s-au relatat doar două accidente: o fractură de claviculă și o comoție crebrală, care s-au produs pentru că cei doi săritori au căzut în afara suprafeței de aterizare.

Problemele care s-au născut o dată cu noul procedeu flop sînt următoarele:

Dificultatea realizării unei alergări destul de rapide în linie curbă și care permite plasarea umerilor mai îndepărtați de ștachetă decît piciorul de bătaie; foarte des, săritorul adoptă o traiectorie mult prea dreaptă spre ștachetă; alții, dimpotrivă, urmează o traiectorie curbă de la primul pas, ceea ce, evident, face alergarea mai lentă și micșorează înălțimea săriturii.

O altă problemă legată de elan și de desprinderea de pe sol este aceea că atletul aleargă prea mult de-a lungul ștachetei înainte de bătaie. Trebuie să sară dintr-un punct situat înaintea stîlpului cel mai apropiat. Aceasta evită aterizarea în afara saltelelor și duce la efectuarea trecerii, ștachetei în mod convenabil.

Greșeala cea mai frecventă în bătaie pare să fie ducerea înainte a piciorului de bătaie în raport cu genunchiul în sensul alergării. Genunchiul este cel care se înalță și nu piciorul. Laba piciorului nu trebuie să fie mai înainte decît genunchiul pînă ce partea inferioară a gambelor nu a fost proiectată în sus după trecerea bazinului peste ștachetă.

O rotare a piciorului în direcția opusă ștachetei ajută la corectarea acestei greșeli.

Am constatat în practicarea flopului următoarele accidente: durerea sau ruperea ligamentelor labei piciorului de bătaie cauzate de puternicul impuls al călcîiului care transformă alergarea rapidă în forță ascensională și microtraumatismele coloanei vertebrale provocat de asemenea de șocul aceluiași impuls al piciorului de bătaie, care poate fi dureros.

COMPARAȚIE CU VENTRALA

Comparînd „flopul" cu „ventrala", s-au putut face cîteva observații. Mai întîi, flopul este un procedeu mai simplu pentru că, în momentul trecerii ștachetei, cele două jumătăți ale corpului realizează exact aceeași acțiune. Acest lucru e într-adevăr mai ușor pentru că avem o constituție simetric bilaterală.

La flop, o porțiune inferioară a corpului se află chiar deasupra ștachetei în același timp. Particularitățile biomecanice ale flopului par să fie mai avantajoase decît cele ale ventralei, dat fiind faptul că impulsul vertical nu e necesar pntru facilitarea învăluirii ștachetei. Printre posibilitățile de îmbunătățire a stilului, pentru viitor, putem aminti o arcuire a spatelui mult mai accentuată, un impuls vertical mai puternic prin ridicarea brațelor deasupra capului în momentul bătăii, poziție care ar putea să ridice centrul de greutate în timpul desprinderii și un impuls mai accentuat al genunchiului.

INHALT

GESPRÄCHE

V. CHIOSE: Mit Prof. Dr. Emil Crăciun über Gesundheitsthemen Der „Sedentarismus" — ein hinterlistigen Feind . . . 2

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNG

T. ARDELEAN, C. NEGULESCU: Die Entwicklung der Fortbewegungsgeschwindigkeit und der dynamischen Kraft der Beine bei Schülern der V—VIII. Klassen (II) 5

GH. POPA: Teste in der Gymnastik 12

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

LIDIA SCORȚESCU: Das maximale Arbeitsregim, die Selbstüberwindung betreffend — Disziplin Handball — im Hochschulsport 21

C. MUȘAT: Methodische Anleitungen, die Auswahl und das Erlernen des Hammerworfons betreffend 30

LIEBESERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

F. PRINZ, S. MORARU, ROZALIA MOȚIU: Kontrollnormen — Beurteilungsmittel der motorischen Leistungsfähigkeit der Schüler an den Grundschulen 35

C. BOBEI, S. MORARU: Die Notierung und wirksame Beurteilung der Schüler im Turnen und Sport 39

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

I. TEODORESCU, I. LEONTE: Das Wettkampfsystem, als Mittel zur Festigung der Sportvereine auf dem Lande 49

SPORTMEDIZIN

M. GEORGESCU: Die anaerobe Kraft bei jugendlichen Nichtsportlern und Sportlern in Proben mit aerobem und anaerobem Kraftaufwand 53

MEINUNGE — BERATUNGEN

*** Wie schreiben wir Judo? 60

ELENA DUMITRESCU: Aspekte, welche die Anwendung der Mittel der modernen Gymnastik in der Turnstunde betreffen 62

MERIDIANE

B. WAGNER: Hochsprung im Fosbury-Flop-Stil 68

СОДЕРЖАНИЕ

БЕСЕДЫ

В. КИОСЕ: С профессором доктором Эмилем Крэчуном о здоровии. Сидячество — это коварный враг . 2

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

Т. АРДЕЛЯН, К. НЕГУЛЕСКУ: Развитие скорости передвижения и динамической силы ног у учащихся У—УIII классов (II) 5

Г. ПОПА: Тесты в спортивной гимнастике 12

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

ЛИДИЯ СКОРЦАРУ: Максимальный режим работы с самоопережением в университетском гандболе . . 21

К. МУШАТ: Методические указания относительно подбора и обучения метанию молота 30

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

Ф. ПРИНЦ, М. ШМИЦ, РОЗАЛИЯ МОЦИУ: Контрольные упражнения — способ оценки двигательной способности учащихся генеральной школы 35

К. БОБЕЙ, С МОРАРУ: Действенные запись и оценка учащихся на уроках физического воспитания и спорта 39

СПОРТ — ОТДЫХ— ЗДОРОВЬЕ

И. ТЕОДОРЕСКУ, И. ЛЕОНТЕ: Соревновательная система — средство консолидации некоторых сельских спортивных обществ 49

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

М. ДЖОРДЖЕСКУ: Анаэробная сила у молодых людей, не занимающихся спортом и у легкоатлетов по видам с аэробным и анаэробным усилием 53

МНЕНИЯ— КОНСУЛЬТАЦИИ

*** Как пишется „дзю-до"? . . . 60

ЕЛЕНА ДУМИТРЕСКУ: Аспекты использования средств ухдожественной гимнастики на уроке физического воспитания 62

МЕРИДИАНЫ

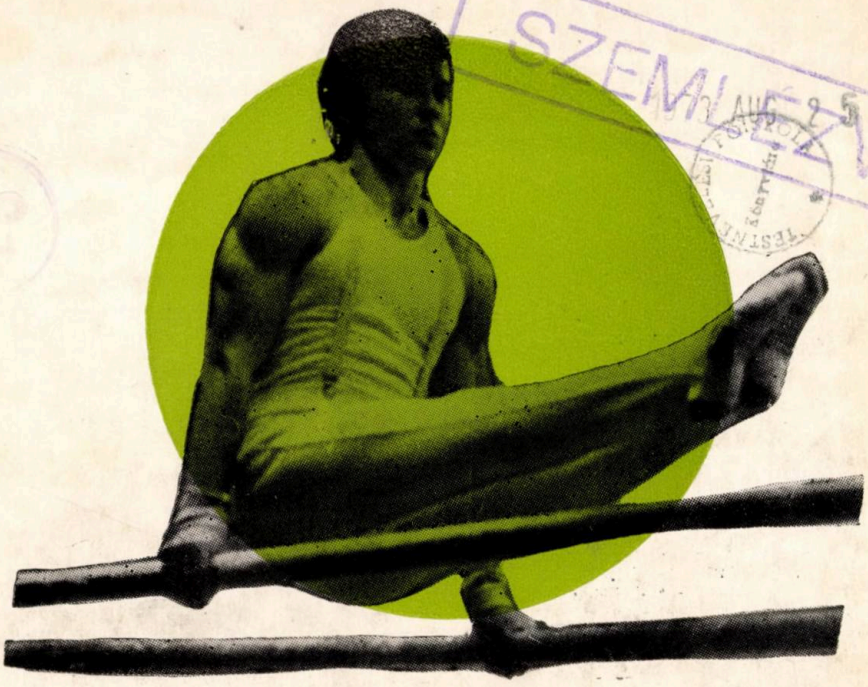
Б. ВАГНЕР: Прыжок в высоту способом Фосбури Флоп 68

I. P. „Informația" — c. 2724

2 364

Lei 4

SZEMLE



educație fizică și sport

5 1973

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXVI, NR. 5, MAI, 1973

CUPRINS

I. POPA : Noi coordonate și responsabilități în domeniul activității sportive de masă. 2

VL. SIMIONESCU : Sport și sănătate în taberele școlare de vară. 7

CONVORBIRI

NUȘA DEMIAN : Cu academician Raluca Ripan, despre : locul activităților de mișcare în regimul de viață al individului 12

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

V. MAZILU, A. NICU, E. WILK, ALEXANDRA FOCȘENEANU: Potențial biomotric al populației școlare din România . 15

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

L. PREDA : Aspecte privind conținutul pregătirii sportive a copiilor și juniorilor în probele de garduri 23

GH. POPA : Învățarea procedeului Diamidov 28

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

ELVIRA SIMIONESCU: O nouă programă de educație fizică pentru liceul de cultură generală 34

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

ECATERINA GHIMBRA : Activitatea sportivă a elevilor în afara orelor de clasă — forme de organizare în timpul anului școlar. 44

MEDICINA SPORTIVA

A. SZÖGY : Premise cardiovasculare pentru marea performanță în sporturile de rezistență 48

OPINII — CONSULTAȚII

N. KOVACI : Eliminarea ajutorului, moment critic în procesul formării deprinderilor motrice în gimnastica sportivă 53

I. DRAGAN: „Anabolizantele de sinteză în sportul de performanță". 57

FILE DE ISTORIE

P. CERCEL : Cinci decenii de handbal în România 59

PORTRET

D. GRAUR : Olga Korbut — triplă campioană olimpică la numai 17 ani 66

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DE LA REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

REDACTOR ȘEF : MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ALEXANDRU FORȚU, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, NICOLAE MĂRĂȘESCU, GHEORGHE MITRA, FLORIN MORARU, MARIN PETRESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION ȘICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE.

Redacția: Str. Episcopiei nr. 9, București Căsuța poștală nr. 34. Telefon 137477· Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin ROMPRESFILATELIA — București Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001 Telex 225 București—România

ÎN LUMINA HOTĂRÎRII PLENAREI C.C. AL P.C.R. CU PRIVIRE LA DEZVOLTAREA CONTINUĂ A EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI

NOI COORDONATE ŞI RESPONSABILITĂŢI ÎN DOMENIUL ACTIVITĂŢII SPORTIVE DE MASĂ

Prof. IOVIŢĂ POPA
Şeful Secţiei organizare şi control
a CNEFS

Recent a apărut Hotărîrea Plenarei Comitetului Central al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educaţiei fizice şi sportului, document de o deosebită importanţă teoretică şi practică, sintetizînd o vastă experienţă dobîndită pe parcursul anilor în făurirea sistemului nostru naţional de educaţie fizică. Ţinînd seamă de stadiul de dezvoltare social-economică actuală a ţării noastre, Hotărîrea abordează un vast ansamblu tematic, o mare bogăţie de idei şi indicaţii care demonstrează din plin rolul tot mai important pe care partidul şi statul nostru îl acordă educaţiei fizice şi sportului în educarea şi formarea multilaterală a omului societăţii socialiste.

Educaţia fizică şi sportul, activităţi de interes naţional, cu caracter profund social, constituind o parte integrantă a educaţiei comuniste, acţionează continuu în direcţia formării şi întăririi personalităţii tineretului şi tuturor categoriilor de oameni ai muncii din ţara noastră, formării de deprinderi pentru viaţă, pentru muncă şi apărarea patriei. În contextul general al vieţii contemporane, al solicitărilor fizice şi psihice mereu crescînde, datorită perfecţionării şi modernizării continue a procesului de producţie şi creşterii generale a nivelului de viaţă, rolul compensator al educaţiei fizice şi sportului devine major în refacerea organismului, în menţinerea sănătăţii şi a potenţialului general biologic.

Mişcarea sportivă din ţara noastră, în întregul ei, îşi însuşeşte, în mod unanim, „Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 28.II—2.III 1973 cu privire la dezvoltarea continuă a educaţiei fizice şi sportului", acest fapt fiind materializat în adeziunea totală exprimată de recenta plenară a C.N.E.F.S. prin telegrama adresată tovarăşului Nicolae Ceauşescu *secretar general al partidului nostru, în numele tuturor sportivilor şi cadrelor, în care este exprimată recunoştinţa fierbinte pentru grija manifestată faţă de activitatea de educaţie fizică şi sport şi angajamentul ferm în vederea creşterii continue a calităţii şi afirmarea tot mai puternică a sportului românesc atît pe plan intern, cît şi internaţional.*

Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R., subliniind progresele obţinute în domeniul educaţiei fizice şi sportului sub conducerea organelor şi orga

nizațiilor de partid, atrage atenția asupra faptului că rezultatele nu sînt pe măsura cerințelor societății noastre, a posibilităților și condițiilor de care dispune mișcarea sportivă. Acest important document de partid jalonează cu clarviziune direcțiile și coordonatele afirmării mai puternice a educației fizice și sportului în România, potrivit cerințelor societății socialiste multilateral dezvoltate.

Hotărîrea partidului stabilește cu precizie responsabilitățile în domeniul educației fizice și sportului de masă. Astfel, Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport răspunde de realizarea unitară a sarcinilor stabilite în domeniul educației fizice și sportului de masă. Uniunea Generală a Sindicatelor, Uniunea Tineretului Comunist, Ministerul Educației și Învățămîntului, Organizația Pionierilor și celelalte organizații de stat și obștești cu atribuții în mișcarea sportivă răspund de organizarea și desfășurarea educației fizice și a sportului de masă în domeniile lor de activitate, asigurînd ca întregul tineret, masele oamenilor muncii să practice sistematic exercițiile fizice și sportul.

Principalele coordonate ale dezvoltării educației fizice și sportului de masă pornesc de la ideea fundamentală în care se abordează această importantă problemă în Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R., subliniindu-se că, în ansamblul mișcării sportive, cea mai largă formă de participare a întregului tineret, a populației, la practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului trebuie să o reprezinte sportul de masă — mijloc de bază pentru fortificarea organismului și dezvoltarea capacității fizice a tuturor cetățenilor patriei. Activitatea de educație fizică și sportul de masă vor fi orientate cu prioritate spre folosirea formelor simple, accesibile, desfășurate în aer liber. O deosebită atenție se va acorda activităților sportive și turistice care se pot practica în mod organizat sau independent și au influență favorabilă asupra stării fizice și sănătății, extinderii atletismului, gimnasticii, excursiilor, înotului, mersului pe bicicletă, schiului, patinajului, precum și a altor ramuri sportive.

În direcțiile principale, pe prim plan se situează educația fizică și sportul școlar. În acest sens, se prevede îmbunătățirea calității și eficienței procesului de învățămînt în cadrul orelor de educație fizică din școlile de toate gradele. Programele de educație fizică vor fi orientate în așa fel încît să asigure un conținut adecvat pregătirii temeinice a elevilor și studenților; cea mai mare parte a activității lor se va desfășura în aer liber. Planul de învățămînt pentru unitățile preșcolare va cuprinde zilnic jocuri și exerciții fizice adecvate vîrstei copiilor. Concretizînd aceste indicații, planul de măsuri adoptat de plenara C.N.E.F.S. stabilește că, pînă la 1 august a.c. M.E.I. împreună cu C.N.E.F.S. vor revedea și elabora manuale și îndrumare metodice privind predarea educației fizice la toate gradele de învățămînt, aducînd precizări cu privire la conținutul și metodica lecțiilor în aer liber, orientarea diferențiată a pregătirii elevilor în funcție de anotimp, baza materială, vîrstă și sex.

Pînă la 1 iulie a.c., Ministerul Educației și Învățămîntului și Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport vor stabili norme de pregătire fizică pe categorii de vîrstă pentru elevi; aprecierea gradului de pregătire fizică și sportivă a elevilor se va face în funcție de îndeplinirea acestor norme. În învățămîntul superior se vor stabili probe de

apreciere anuală a pregătirii fizice a studenților. Sistemul de cerințe va fi inclus în programele de educație fizică și se va aplica începînd cu anul școlar 1973—1974. Criteriul principal de măsură a muncii cadrelor didactice de specialitate îl vor constitui rezultatele obținute de către elevi și studenți în îndeplinirea normelor și probelor.

Pe baza programelor unice de activități sportive de masă, organizațiile U.T.C., de pionieri, asociațiile studenților, cu sprijinul direct al conducerilor școlilor, institutelor și al cadrelor didactice vor organiza cu regularitate, în afara orelor de învățămînt, la sfîrșit de săptămînă, în taberele școlare și studențești, campionate și competiții interne pe clase, școli, ani de studii, facultăți, crosuri de masă, marșuri, excursii și drumeții, turism, precum și alte activități sportive cu o largă sferă de cuprindere :

— pentru asigurarea continuității în activitatea sportivă de masă la nivelul școlilor și instituțiilor de învățămînt superior începînd cu anul 1973—1974 se va institui „Ziua sporturilor", care se va organiza săptămînal, pe bazele sportive ale școlilor și universităților sau pe cele din preajma acestora, de regulă la sfîrșitul săptămînii și va cuprinde : crosuri, practicarea diferitelor ramuri de sport, întreceri și campionate, demonstrații sportive ;

— în scopul diversificării formelor de activitate, pînă la 1 iunie a.c., C.N.E.F.S. cu sprijinul organelor și organizațiilor cu atribuții în domeniul sportului, va elabora criterii și cerințe pe grupe de vîrstă și ocupații, care să orienteze cît mai bine cetățenii și asociațiile sportive în alegerea formelor și mijloacelor de practicare a exercițiilor fizice și sportului.

Deosebit de importante sînt măsurile care vizează organizarea săptămînală de acțiuni sportive de masă, desfășurate cu prioritate în aer liber. O dovadă că populația de toate vîrstele este dornică de mișcare și de activități în aer liber sînt numeroasele acțiuni — sub forma crosurilor de masă — care se organizează, mai frecvent decît oricînd, în toate localitățile țării și la care participă masa largă a tineretului.

În întreprinderi și instituții se vor extinde formele de practicare a exercițiilor fizice, organizarea de activități sportive, turistice și întreceri pentru cucerirea titlului de fruntaș pe unitate în diferite ramuri sportive, care să cuprindă masa largă a salariaților, baza activităților constituind-o atelierul, secția, sectorul. În mediul rural se vor extinde și permanentiza — pe sate, comune, grupe de comune — concursuri, întreceri care să desemneze pe cel mai bun sportiv la diferite ramuri și probe, festivaluri, serbări și duminici cultural-sportive. Se prevăd, de asemenea, măsuri deosebite pentru dezvoltarea activității sportive în cartierele de locuințe și organizarea unor centre de servire sportivă a populației pentru practicarea diferitelor ramuri de sport.

Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport și organele cu atribuții în domeniul sportului vor asigura folosirea intensă a tuturor bazelor sportive și accesul organizat al întregului tineret la terenurile și sălile de sport. Elevii și studenții vor avea acces gratuit la bazele sportive pentru desfășurarea procesului de învățămînt și practicarea unor discipline sportive ;

— *pe linia diversificării activității se vor constitui, în funcție de condițiile concrete și de preferințele tineretului și oamenilor muncii, cercuri, grupe și alte forme specifice pentru angrenarea acestora în practicarea exercițiilor de gimnastică, alergări etc. Se vor folosi și alte mijloace simple și eficiente pentru menținerea sănătății și creșterea capacității fizice generale a organismului. Se va organiza anual acțiunea „Amicii drumeției" pentru promovarea turismului activ, la care participanții vor trebui să realizeze un număr de excursii pe diferite trasee pentru obținerea* brevetului de turist; *amplificarea activităților turistice din cadrul acțiunilor „Tineri, să ne cunoaștem patria socialistă", „Floarea de colț", „Pionieri pe cărările patriei", „Floarea prieteniei", la cicloturism, „Roza vînturilor", la orientare turistică ș.a. Se preconizează mai multe acțiuni pentru învățarea înotului, sporturilor de iarnă, precum și organizarea lunară a unor acțiuni cicloturistice, ciclocrosuri și tururi ale localităților. Pe această linie o mare responsabilitate revine și federațiilor de turism-alpinism, ciclism, natație ca și celor care se ocupă de sporturile de iarnă și de sporturile tehnico-aplicative.*

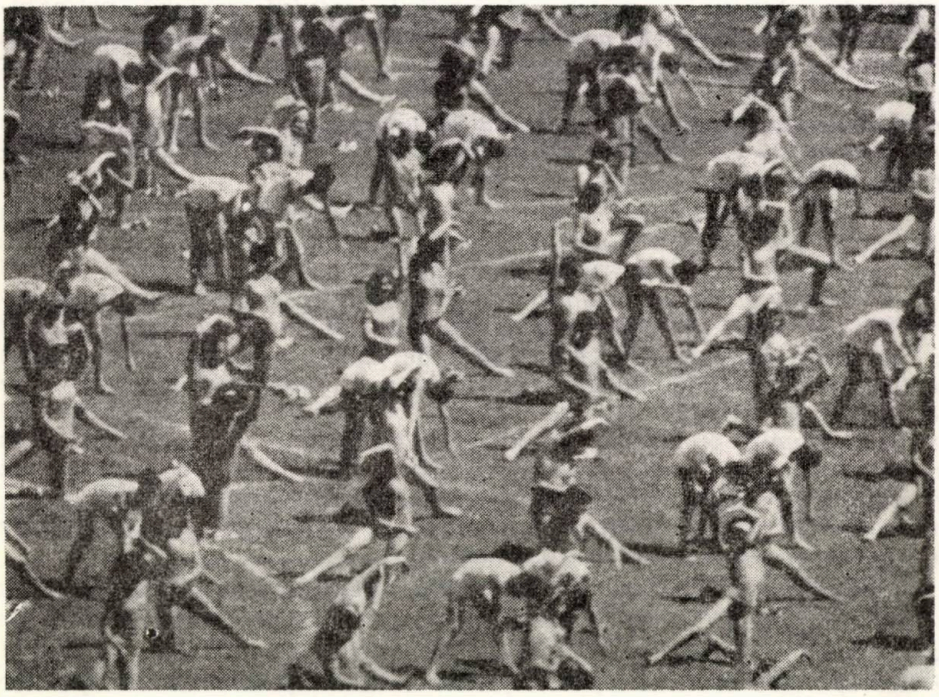
Consiliile locale pentru educație fizică și sport, împreună cu comitetele și comisiile de femei, sindicatele și organizațiile U.T.C. vor intensifica acțiunile sportive de masă în rîndul femeilor, punînd un accent deosebit pe practicarea gimnasticii, înotului, schiului, patinajului, jocurilor sportive. În asociațiile sportive, în cartiere de locuințe, la cluburile și casele de cultură se vor organiza, special pentru activitatea sportivă a femeilor, cercuri de gimnastică modernă și de întreținere. În această direcție se cere mai multă inițiativă și perseverență pentru valorificarea și extinderea mai operativă a unor bune inițiative din diferite județe ale țării;

— *valorificînd din plin tradițiile sportului românesc în organizarea unor acțiuni de amploare pe linia sportului de masă, Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. stabilește: Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, împreună cu organizațiile de stat și obștești cu atribuții în domeniul sportului să organizeze complexul polisportiv denumit „Sport și sănătate", precum și o competiție de masă cu caracter republican pentru pionieri, elevi, studenți, militari, tineri muncitori și țărani, care va începe cu unitățile de bază. Această competiție să se desfășoare pe etape comunale, orășenești, județene, interjudețene și să se încheie la fiecare doi ani cu finale pe țară. Aceste acțiuni de mare amploare, la pregătirea cărora s-a și trecut vor trebui să asigure participarea populației la o activitate sportivă sistematică, să constituie în toate etapele adevărate sărbători ale sportului românesc;*

— *sînt prevăzute și măsuri pentru dezvoltarea bazei materiale necesare activității de educație fizică și sport printre care: comitetele executive ale consiliilor comunale, sindicatele, organizațiile de tineret și cele sportive vor intensifica acțiunea de amenajare a bazelor sportive simple, a zonelor de agrement, a spațiilor de joacă și sport pentru copii și tineret. În proiectele de sistematizare a localităților, consiliile populare vor prevedea amenajări sportive și zone de agrement; organele centrale și unitățile economice producătoare de material sportiv vor îmbunătăți calitatea materialelor, echipamentului și instalațiilor pentru*

sport, turism și agrement și vor diversifica și spori producția acestora, îndeosebi a articolelor de tip popular.

Enunțarea cîtorva dintre coordonatele și jaloanele de bază cuprinse în Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. pentru dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului și concretizate în planul de măsuri elaborat pentru aplicarea acestei Hotărîri ne arată, din nou, în modul cel mai elocvent, grija partidului și statului pentru formarea multilaterală a omului societății socialiste. Este un moment în care ne angajăm plenar să muncim cu pasiune și cu un înalt grad de responsabilitate pentru traducerea în viață, în mod exemplar, a sarcinilor stabilite de partid mișcării sportive din țara noastră.



SPORT ŞI SĂNĂTATE ÎN TABERELE ŞCOLARE DE VARĂ

Prof. VLADIMIR SIMIONESCU
Inspector principal în Ministerul Educaţiei şi Învăţămîntului

Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 28 februarie — 2 martie cu privire la dezvoltarea continuă a educaţiei fizice şi sportului subliniază încă o dată, cu pregnanţă, sarcinile şcolii, învăţămîntului de toate gradele în formarea unui tineret sănătos şi viguros, apt să îndeplinească în cele mai bune condiţii îndatoririle ce revin cetăţenilor patriei noastre.

Educaţia fizică şi sportul, activităţi de interes naţional, componente în ansamblul muncii educative desfăşurate de şcoală, sînt chemate să contribuie tot mai mult la formarea multilaterală a tinerei generaţii, la dezvoltarea armonioasă, întărirea şi călirea organismului, la creşterea capacităţii de muncă, educarea în spiritul disciplinei şi ordinii, la asigurarea unor forme variate şi atractive de recreare a elevilor.

Asigurarea unui caracter permanent şi sistematic activităţilor de educaţie fizică şi sport, pe toată durata şcolarităţii, necesită depăşirea cadrului oferit de orele de educaţie fizică prevăzute în planul de învăţămînt, prin extinderea preocupărilor conducerilor de şcoli, a tuturor cadrelor didactice, pentru continuarea influenţării favorabile a dezvoltării şi fortificării organismului elevilor, prin organizarea, în timpul anului şcolar, a unor activităţi sportive variate şi atractive, adaptînd forme şi modalităţi simple, larg accesibile masei elevilor.

Una dintre perioadele anului şcolar care se impune a fi folosită cu eficienţă în acest sens o constituie vacanţa de vară.

Prin grija deosebită pe care partidul şi statul nostru o acordă creşterii şi dezvoltării multilaterale a tineretului, sute de mii de elevi îşi vor petrece o parte din vacanţa de vară a acestui an în taberele organizate la mare şi la munte sau vor participa la numeroase excursii şi drumeţii pe itinerare, dintre cele mai frumoase, stabilite din timp de conducerile şcolilor şi cadrele didactice, în urma consultării colectivelor de elevi, iar o altă categorie de elevi îşi vor petrece vacanţa, sau numai o bună parte din ea, acasă, în familie.

Pentru a veni în întîmpinarea necesităţii de mişcare a tinerilor şcolari, folosind din plin minunatele zile ale vacanţei pentru petrecerea,

Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1973, pag. 7

în mod organizat și util, a unei însemnate perioade din timpul zilei în aer liber, în natură — contribuind la călirea, fortificarea și recreerea organismului — se impune luarea unor măsuri și pregătirea programelor de activități sportive concrete, la nivelul inspectoratelor școlare, ale conducerilor de școli, al catedrelor de educație și al diriginților, sigure ca dată și loc de desfășurare.

Activitățile sportive și turistice din timpul vacanței își vor atinge în întregime scopul și vor contribui la atragerea în practicarea exercițiilor fizice a unui număr tot mai mare de elevi în măsura în care se va asigura diversificarea acestora, în funcție de preferințele elevilor, de particularitățile lor de vîrstă și sex, bineînțeles dacă vor fi permanentizate și atractive.

● **Taberele școlare — cadru organizat de influențare favorabilă a pregătirii fizice și de cultivare a dragostei pentru mișcare, exerciții fizice și practicarea sporturilor.**

O contribuție importantă în asigurarea conținutului educativ — recreativ al vieții din taberele școlare o au activitățile în aer liber, în care o pondere crescută trebuie să o ocupe exercițiile fizice, întrecerile sportive și drumețiile.

Viața în tabere, avînd la bază o bună organizare igienico-sanitară, *trebuie să se desfășoare în mijlocul naturii, în aer liber, folosind din plin contactul cu factorii naturali* (soare, apă, aer), *ca și celelalte mijloace ale educației fizice.*

Crearea bunei dispoziții pentru întreaga activitate din timpul zilei de tabără începe o dată cu organizarea gimnasticii de înviorare la care să participe toți elevii și întregul colectiv de cadre didactice.

Spre deosebire de gimnastica de înviorare din internatele școlare, în tabere exercițiile de dimineață pot dura pînă la 15—20 de minute și vor cuprinde, pe lîngă obișnuitele exerciții de gimnastică pentru întinderea, elasticitatea și relaxarea musculaturii diferitelor regiuni ale corpului, exerciții de echilibru și îndemînare, jocuri, ștafete și întreceri cu efort moderat și de scurtă durată, precum și exerciții liniștitoare.

Un loc important în programul taberelor trebuie să-l ocupe *acțiunile organizate de călire și fortificare a organismului elevilor cu ajutorul factorilor naturali.* Este de datoria profesorilor de educație fizică de a acționa cu mai multă hotărîre în perioada taberelor pentru adaptarea organismului elevilor la condițiile mediului înconjurător, astfel încît acesta să suporte mai bine frigul, căldura, vîntul, soarele etc.

Jocurile de mișcare (în special în taberele cu elevi de vîrstă școlară mică) și întrecerile sportive au o mare valoare recreativă și educativă. În taberele cu efective curente de copii trebuie urmărit ca în participarea la jocurile de mișcare să fie angrenați, prin rotație, toți elevii, folosind în acest scop, în afara terenurilor de sport, și alte spații pe care se pot organiza și desfășura jocuri.

Viața și activitatea elevilor în tabere capătă un scop mai apropiat și un caracter creator și mobilizator cînd programul activităților sportive cuprinde și o serie de întreceri. *Pe prim plan se vor situa, în fiecare serie de tabără, întrecerile pentru campionatul taberei la atletism, fotbal,*

volei, handbal, baschet și tenis de masă, sporturi pentru care, cu amenajări simple, se pot crea toate condițiile necesare de organizare și desfășurare.

Întrecerile la atletism vor cuprinde probele cele mai îndrăgite de elevi — alergări de viteză și rezistență, sărituri și aruncări ; la jocurile sportive, împărțirea elevilor pe echipe omogene ca valoare — respectînd criteriile de vîrstă — trebuie să ducă nemijlocit la cimentarea prieteniilor create.

Întrecerile pentru campionatul taberei vor fi programate pe toată durata acestora. În afara întrecerilor sportive, în toate taberele, indiferent de profilul lor, se vor lua din timp măsurile ce se impun pentru ca *participanții să se poată iniția într-un sport utilitar-aplicativ : înot, ciclism, orientare turistică etc.*

În organizarea și desfășurarea întregii activități sportive din tabere se va urmări cultivarea la elevi a prieteniei, cinstei și corectitudinii, curajului, spiritului de autoorganizare și autoconducere, *a convingerilor că practicarea exercițiilor fizice și a sporturilor în aer liber constituie o necesitate zilnică.*

● **Excursiile și drumețiile pe jos și cu bicicleta — forme atractive de recreere, călire și fortificare a organismului.**

Excursiile și drumețiile sînt mijloace principale de educare patriotică a tineretului școlar, oferind posibilitate elevilor să cunoască frumusețile și bogățiile țării, locurile și monumentele istorice, de artă și cultură, realizările obținute de poporul nostru sub conducerea Partidului Comunist Român.

Vacanța de vară a elevilor oferă numeroase prilejuri pentru organizarea a cît mai multe excursii și drumeții, atît în cadrul activităților ce se desfășoară cu elevii la nivelul școlilor și al localităților de domiciliu ale acestora, cît și în tabere.

Cuprinderea, prin rotație, *a tuturor copiilor în excursii este o cerință pedagogică de care trebuie să țină seamă toate cadrele didactice chemate să răspundă de organizarea acțiunilor de vacanță ale elevilor.*

În funcție de condițiile geografice și de caracteristicile împrejurimilor, din programul activităților educative și sportive de vacanță al elevilor — în școli, la cluburi și în tabere — nu vor lipsi *drumețiile, excursiile pe jos sau cu bicicleta și concursurile de orientare turistică.*

Totodată, excursiile și drumețiile, prin specificul lor, oferă elevilor posibilitatea de a se recrea în mod plăcut, de a realiza o odihnă activă, de a-și căli și fortifica organismul prin contactul cu viața în aer liber, prin eforturile fizice pe care le solicită parcurgerea unor anumite trasee ; ele dezvoltă curajul și voința punîndu-i pe elevi în situația de a învinge anumite obstacole, anumite greutăți.

Profesorii de educație fizică, conducătorii de excursii trebuie să contribuie cu mai multă inițiativă și curaj la organizarea excursiilor în zonele montane, cu înoptarea în corturi, cultivînd cu mai multă pasiune dragostea elevilor pentru petrecerea utilă a timpului liber în mijlocul naturii, în mijlocul minunatelor frumuseți ale patriei noastre, să le formeze însușirile și deprinderile solicitate de viața și activitatea în colectiv.

● **Bazele sportive din incinta școlilor oferă multiple posibilități de cuprindere a copiilor din cartiere în activități sportive și recreative, de organizare în mod util și atractiv a timpului liber.**

Așa cum arătam mai înainte, masa mare a elevilor își va petrece o parte însemnată din vacanță în localitățile de domiciliu. Școala, care așa cum precizează recenta Hotărîre a Plenarei C.C. al P.C.R. trebuie să-și îndeplinească în întregime rolul ce-l are în sistemul educației fizice și sportului, va lua toate măsurile ce se impun pentru a crea condiții ca un număr cît mai mare de elevi să poată desfășura zilnic activități sportive pe toate bazele sportive ale școlii.

Conducerile școlilor vor înlesni accesul liber al elevilor pe toate bazele sportive din incinta școlilor, asigurînd, prin rotație, prezența unui cadru didactic în școală. Acesta va supraveghea și coordona activitățile elevilor, asigurînd materialele și inventarul sportiv necesar pentru acțiunile de vacanță.

Este indicat ca întregul program de activități sportive din școli, discutat cu colectivul de cadre care va răspunde de realizarea lui, să fie adus la cunoștința elevilor încă înaintea terminării cursurilor școlare și afișat la panoul sportiv al școlii pentru a putea fi cunoscut din timp de către elevi.

Pentru a veni în întîmpinarea preferințelor elevilor pentru anumite ramuri sportive se recomandă ca, acolo unde condițiile permit, o parte, din terenurile de volei, baschet și handbal să fie amenajate ca terenuri de tenis de cîmp, iar sala de educație fizică și holurile mai încăpătoare să fie amenajate cu mese pentru tenisul de masă.

● **Vacanța de vară — prilej pentru intensificarea acțiunii de învățare a înotului de către un număr cît mai mare de elevi.**

Învățarea înotului de către un număr cît mai mare de elevi, în final chiar de către toți elevii, constituie una dintre sarcinile de mare răspundere care stau în fața școlii și în special a profesorilor de educație fizică. Ținînd seamă de condițiile geografice ale țării noastre, perioada vacanței de vară reprezintă timpul cel mai favorabil pentru intensificarea acestei acțiuni.

La nivelul tuturor localităților se vor analiza cu atenție posibilitățile de amenajare a tuturor condițiilor pentru învățarea înotului de către elevi, folosind bazinele existente și amenajînd altele, cu sprijinul organelor locale, pe cursuri de apă din localități sau din apropierea acestora.

Catedrele de educație fizică din școli vor trece imediat la identificarea tuturor elevilor care nu știu să înoate și, în funcție de posibilitățile create, vor eșalona grupele de copii, pe perioade, pentru învățarea înotului folosind întreaga vacanță. În această acțiune se va ține seamă și de numărul elevilor care participă la taberele speciale pentru învățarea înotului, urmărindu-se și pe această cale creșterea numărului celor care vor ști să înoate.

● **Vacanța de vară — perioadă de vîrf în pregătirea elevilor cu aptitudini deosebite pentru activitatea sportivă de performanță.**

Este cunoscut de către toți specialiștii faptul că pentru obținerea performanțelor sportive superioare este necesară realizarea mai multor

condiții, dintre care una din cele mai importante o constituie numărul actual al orelor de antrenament.

Ținînd seamă de specificul pe care-l prezintă pregătirea pentru activitatea sportivă de performanță a elevilor (efectuarea antrenamentelor, în cea mai mare parte a anului, în condițiile unei împărțiri minuțioase a timpului între participarea la orele de curs, învățătură și antrenamente) numărul suplimentar al orelor dedicate pregătirii sportive nu depășește cifra de opt.

Vacanțele, în mod special vacanța de vară, oferă un prilej deosebit pentru a spori numărul orelor de antrenament pe săptămînă și de a intensifica conținutul acestora. În acest timp, elevii cei mai talentați din unitățile școlare cu profil sportiv vor fi selecționați cu atenție și vor participa la desăvîrșirea măiestriei sportive în taberele sportive centrale organizate de Ministerul Educației și Învățămîntului și în taberele organizate de federații pe ramuri de sport.

De asemenea, un mare număr de elevi talentați din aceste unități vor lua parte la taberele organizate de Școlile sportive și liceele cu program de educație fizică.

Este de datoria tuturor cadrelor de specialiști care lucrează pentru activitatea sportivă de performanță de a nu precupeți nici un efort în folosirea din plin a zilelor vacanței — în tabere sau pe bazele sportive ale localităților — pentru a contribui la îmbunătățirea pregătirii elevilor în scopul obținerii unor performanțe de valoare.

Vacanța oferă deci multiple posibilități de a desfășura o intensă activitate sportivă cu toți elevii țării în forme și condiții cît mai variate.

CONVORBIRI

CU ACADEMICIAN RALUCA RIPAN DESPRE:

- **Locul activităților de mișcare în regimul de viață al individului**
- **Sportul — în accepțiunea lui largă — contribuie la întregirea personalității umane**

Obișnuită să dea fiecărui fenomen fundamentare științifică, tovarășa academician Raluca Ripan a ezitat, pentru început, să comenteze fenomenul sportiv, pe care-l considera abordabil doar de către specialiștii care-i cunosc și codifică legile și de oamenii de știință care au ca obiect al cercetării organismul uman.

A fost de ajuns însă să sensibilizăm o coardă a afectivității sale : cea care vibrează la amintirile sportive legate de racheta pe care a mînuit-o aproape patru decenii, de schiul care i-a fost prieten din adolescență pînă la a doua tinerețe, de ștrandul și marea cărora le-a rămas fidelă pînă astăzi, pentru ca distinsa noastră interlocutoare să se detașeze de haina rigidității științifice și să se apropie de sport cu inima celui ce i-a cunoscut deliciile și să-l privească cu atenția și înțelegerea umaniștilor.

Experiența personală și observația fină cu care omul de știință Raluca Ripan însoțește toate fenomenele vieții sociale ne conduc spre modul în care aveau să fie prezentate cîteva dintre cele mai importante capitole ale fenomenului sportiv : *locul activităților de mișcare în regimul de viață al individului, valoarea și rostul acestora în compunerea personalității umane, modul cum trebuie imprimată și dirijată această îndeletnicire* (în cazul în care ea nu este moștenită), *rolul — cu*

Educație fizică și sport, nr. 5, 1973, pag. 12

multiple implicații sociale — ale educatorului etc etc. Să notăm, însă, aprecierile și considerațiile pe care le face președinta Filialei Cluj a Academiei Republicii Socialiste România, academician Raluca Ripan :

„Pentru că m-am apropiat de sport de la o vîrstă fragedă, eu n-am filozofat prea mult pe marginea acestui fenomen, în sensul că n-am căutat să-i relev — pentru mine — marile atu-uri și să mă conving de ecourile lui favorabile asupra organismului și intelectului meu. Sportul a fost o coordonată organică a personalității mele, o necesitate căreia i-am răspuns firesc, o pasiune pe care am împlinit-o în mod natural, fără să fiu dirijată sau îndrumată de cineva. Existența acestei relații între mine și sport explică, de altfel, de ce m-am arătat contrariată ori de cîte ori s-a ridicat problema atragerii sau dinamizării tineretului către exercițiul fizic și agrement prin mișcare, convinsă fiind că un tînăr — cu atît mai mult un intelectual — nu trebuie să ajungă acolo încît să fie impulsionat să se plimbe, să bată o minge, sau să înoate 100 de metri, cînd aceste preocupări ar trebui să facă parte organică din regimul lui de viață. Pentru simplul motiv că ele sînt indispensabile vieții. Dar, așa cum am mai spus, nu caut explicații științifice, lăsînd lucrul acesta celor de strictă specialitate. Vreau doar să remarc că armonia cerută de dictonul lui Juvenal : minte sănătoasă în corp sănătos — armonie către care aspiră toți tinerii societății noastre — nu se poate realiza decît în frontul mișcării, prin „fraternizarea" zilnică cu acest devotat colaborator.

Trecînd însă dincolo de demonstrație și oprindu-mă la observație, țin să subliniez că sportul — în accepțiunea lui largă — contribuie la întregirea personalității umane, adăugîndu-i prezența de spirit, curajul atitudinea fermă, temeritatea în fața unor acțiuni, rezistența în cazul unor situații limită. Nu trebuie, de asemenea, trecut peste rolul social al sportului, rol evidențiat prin capacitatea acestuia de a canaliza către unele scopuri nobile — întrecerea cinstită, perfecțiunea etc ; niște energii debordante care, lăsate libere, s-ar irosi sau ar putea avea repercusiuni negative asupra individului și colectivității.

— Subliniați reactualizîndu-vă trecutul sportiv ca și diferite momente din perioada cînd ați profesat sau ați condus, ca rector, universitatea clujană, că activitățile de mișcare ar trebui să fie — și ideal ar fi să fie așa — o cerință intimă a fiecăruia dintre noi, o necesitate spre împlinirea căreia trebuie să meargă fiecare. Moștenind însă reminiscențele unei mentalități pasive față de educație fizică și perpetuînd unele inerții, nu s-a putut ajunge, încă, la educația sportivă integrală în sensul pe care îl întrezăriți. În condiția dată, ce preconizați ?

— Intervenția educatorului. Dar a unui educator care să nu facă din sport o disciplină aridă, pe care elevii sau studenții s-o privească ca pe o corvoadă sau, mai grav — lucru pe care l-am auzit nu o dată în senatul universitar — o materie cu „hopuri" dificile, la care discipolii să se gîndească cu groază și cu teama de a nu li se strica media.

— Ca om de știință ați meditat, probabil, la expansiunea sedentarismului, rezultatul acesta nefast al progresului industrial, v-ați gîndit, cumva, și la armele cu care poate fi combătut ?

— Pericolul cel mare nu-l constituie apariția, în sine, a fenomenului, ci complacerea într-o atare stare. Armele de combatere ? În primul rînd conștientizarea individului că și el este o mașină care trebuie permanent „unsă", printre... uleiurile de mare eficacitate numărîndu-se și exercițiul fizic.

Desigur, aceasta este o operație dificilă și de durată, care presupune, pe lîngă „broșuri", propagatori iscusiți, multe baze sportive și numeroase zone de agrement.

— Ca practiciană a tenisului, gimnasticii, turismului, schiului și înotului, ați rămas cu siguranță și o atentă observatoare a fenomenului sportiv actual. Ne înșelăm ?

— Depinde cîtă forță de convingere are faptul că, în 1960, m-am numărat printre turiștii plecați să asiste la Jocurile Olimpice de la Roma și că urmăresc cu atenție evoluția marelui talent al tenisului care este Ilie Năstase.

— În cursa de... urmărire a intrat, probabil, și finala „Salatierei". Cum ați comentat-o ?

— N-am comentat-o. Am privit totul cu sentimentul antic de destin și cu conștiința că omul nu-i o mașină.

— Ce sfat simțiți nevoia să oferiți, în încheiere, celei mai tinere generații ?

Dorința spre echilibru. O stare la realizarea căreia trebuie să colaboreze un sumum de factori, printre ei numărindu-se, bineînțeles exercițiul fizic și sportul.

Interviu consemnat
de Nușa DEMIAN

TEORIE • STUDII • CERCETĂRI

POTENŢIALUL BIOMOTRIC AL POPULAŢIEI ŞCOLARE DIN ROMÂNIA

Prof. VIRGIL MAZILU
Conf. dr. ALEXE NICU
Prof. ERWIN WILK
Prof. ALEXANDRA FOCŞENEANU
Centrul de cercetări ştiinţifice şi documentare tehnică al C.N.E.F.S.

Centrul de cercetări ştiinţifice şi documentare tehnică al C.N.E.F.S. a întreprins, în anii 1970—1972, cu sprijinul Ministerului Educaţiei şi Învăţămîntului, o vastă cercetare în rîndurile populaţiei şcolare din clasele I-XII ale învăţămîntului de cultură generală şi liceală şi I-III ale învăţămîntului profesional, în scopul constatării capacităţii de efort fizic a copiilor, adolescenţilor şi tinerilor din patria noastră.

Au fost măsuraţi 35 361 de elevi din clasele I-IV elementare, 33 764 din clasele V—VIII, 13 816 din anii I—IV de liceu şi 4 938 din anii I—III ai învăţămîntului profesional.

Totalul celor măsuraţi însumează 87 879 de elevi şi eleve din toate clasele, eşantioanele constituite avînd semnificaţie statistică.

Bateria de teste cu care s-o operat a cuprins 10 probe de factură sportivă şi 5 măsurători somatice reprezentative pentru principalele calităţi motrice şi dimensiuni somatice.

Toate datele au fost prelucrate statistic, stabilindu-se valorile medii pe ţară, precum şi alţi parametri de poziţie şi dispersie necesari interpretării statistico-matematice a datelor recoltate.

Mediile aritmetice caracterizează pe cei testaţi în proporţie de 99—100 la sută, fiind reprezentative.

Dintre constatări şi concluzii subliniem :

1. populaţia şcolară de ambele sexe din ţara noastră, exclusiv cea cuprinsă în învăţămîntul superior, prezintă date somatice (înălţime — greutate — perimetre şi diametre corporale) mai mari decît înaintaşii lor de acum 10 ani şi mai mult, confirmînd prezenţa în ţara noastră a fenomenului de „acceleraţie" a creşterii (secular trend) constatat în ţările dezvoltate şi care au un nivel de trai ridicat ;

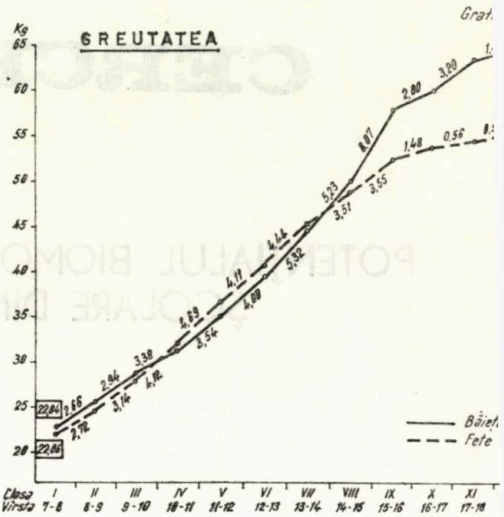
2. în perioada de creştere, elevele şi elevii din mediul urban prezintă date somatice superioare celor din mediul rural, la toate clasele ;

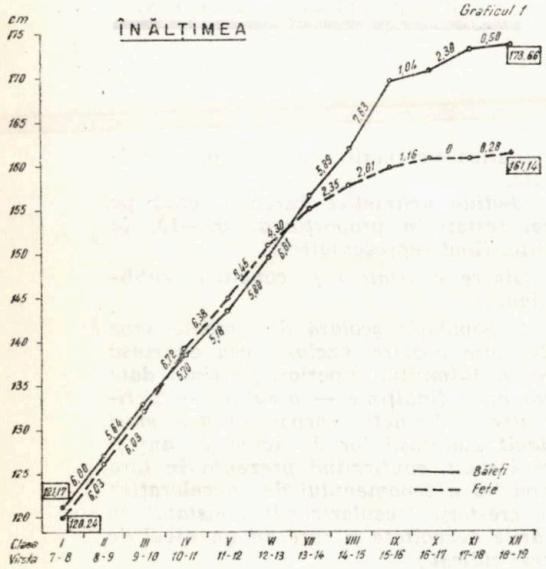
3. valorile medii stabilite pentru elevele şi elevii şcolilor profesionale sînt mai mici decît cele înregistrate în rîndurile populaţiei şcolare din licee, fapt ce poate fi explicat, în primul rînd, prin preponderenţa în şcolile profesionale a elevilor proveniţi din mediul

rural care, după cum s-a arătat, prezintă date somatice mai mici ;

4. se constată că relieful geografic influențează creșterea somatică. Valorile cele mai mari s-au înregistrat în orașele de la șes, iar cele mai mici în satele de la munte, în toate clasele și la ambele sexe ;

5. în clasa I, băieții, deși prezintă dimensiuni somatice puțin mai mari decît fetele, în perioada dintre clasa a III-a și a IV-a sînt întrecuți de fete, avansul cîștigat menținîndu-se pînă între clasele VI—VII, cînd băieții întrec din nou fetele, rămînînd pe această poziție definitiv. La statură, decalajul dintre fete și băieți, în ortostatism, este în clasa I de 1,0 cm în favoarea băieților, iar în clasa a XII-a de 12,50 cm ; decalajul greutății este de 0,78 kg în clasa I și de 9,28 kg în clasa a XII-a în favoarea acelorași (graficele 1, 2, 3,) ;

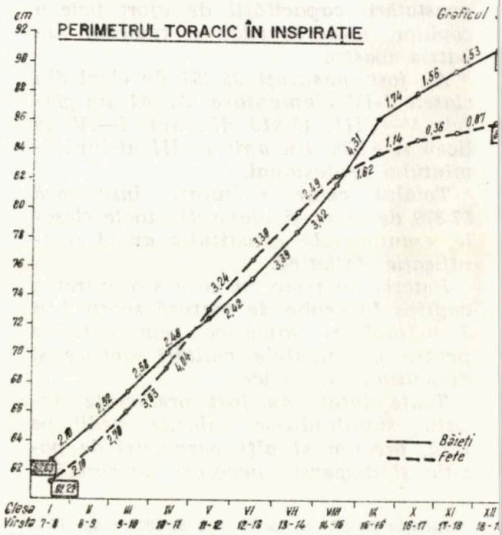




6. evoluția calităților motrice, din a căror, sumare rezultă potențialul biomotric, are diverse ritmuri și valori de dezvoltare, unele dintre acestea fiind satisfăcător dezvoltate, iar altele la un nivel mai puțin corespunzător.

Redăm în cele ce urmează un tablou sumar al dinamicii acestor calități.

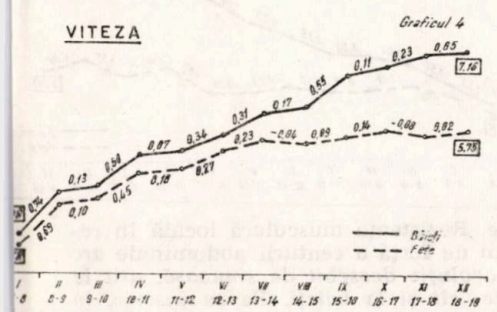
a. Viteza (de repetare — ciclică) *a fost testată prin alergări pe distanțe de la 20—100 m, după vîrsta elevilor. Rezultatele arată că aceasta evoluează de la 3,96m/sec în clasa I la 7,16 m/sec. în clasa a XII-a la băieți, iar la fete de la 3,78 la 5,75 m/sec. Ritmul cel mai viguros de dezvoltare se situează între clasele I—II elementară atît la fete, cît și la băieți, de unde concluzia că încă de la această vîrstă se pot depista cei care au în bagajul lor motric această calitate. Despre o creștere semnificativă a vitezei nu se mai poate vorbi la fete după clasa a VII-a, iar la băieți după clasa a IX-a. Viteza de alergare crește din clasa I pînă în clasa a XII-a cu 80 la sută la băieți, din care cu 43 la sută la ciclul I—IV ; la fete,*



creșterea este de 52 la sută din clasa I pînă în clasa a XII-a; din clasa I pînă în clasa a IV-a creșterea reprezintă 63 la sută din creșterea totală. Gradul de dezvoltare a vitezei de alergare este mai ridicat la elevele și elevii din mediul urban, probabil datorită sistemului nervos mai reactiv, determinat de factorii de mediu. În toate cazurile s-a constatat o rămînere în urmă în ceea ce privește viteza de alergare pe distanțe pînă la 100 m a celor din localitățile de la munte, atît la fete, cît și la băieți.

Distanțele de la 20 la 40 m în clasele I—IV, de la 40—60 m în clasele V—VIII și de la 60—100 m în clasele IX—XII pot fi acoperite cu efort maximal, fără nici un pericol atît de fete, cît și de băieți.

Apreciem că viteza de alergare, la ambele sexe și în toate clasele, este satisfăcătoare, fiind necesar totuși să fie îmbunătățită prin antrenamente (graficul 4).



b. Rezistența cardiorespiratorie la alergările de durată, *testată prin procedeul „aleargă cît reziști", în ritm moderat și uniform (cu viteză: 100 m în 30 sec sau 12 km în 1 oră), are o evoluție ascendentă pînă în clasa a VII-a la băieți, iar la fete — pînă în clasa a V-a, după care aceasta devine sinuoasă, în trepte, cu căderi, platouri și reveniri.*

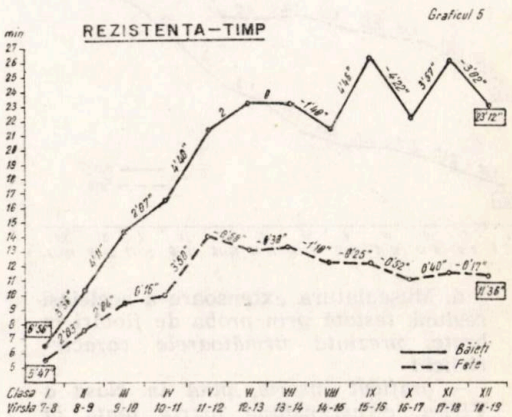
La băieți, rezistența crește din clasa I pînă în clasa a XII-a cu 313 la sută, din care 163 la sută reprezintă sporul de pe parcursul claselor I—IV, iar la fete aceasta crește, în cei 12 ani de școală, cu 119 la sută, 74 la sută în primii patru ani. Valorile medii evoluează, la băieți, de la 1 175 m în clasa I la 4 853 m în clasa a XII-a, în clasa a XI-a înregistrîndu-se o medie de 5 243 m. La fete, distanța alergată este cuprinsă între 940 m în clasa I și 2 058 m în clasa a XII-a, punctul culminant fiind în clasa a V-a (2 280).

Timpul în care s-au alergat aceste distanțe evoluează, la băieți, de la 6 min 56 sec în clasa I la 23 min 12 sec în clasa a XII-a (26 min 14 sec în clasa a XI-a), iar la fete, de la 5 min 47 sec în clasa I la 11 min 36 sec în clasa a XII-a (14 min în clasa a V-a).

În primele patru clase, sporul este deosebit de viguros. Un procent de cca 35 la sută băieți și 32 la sută fete prezintă valori ale rezistenței mai bune ca media, dar restul de cca 65—68 la sută se situează sub medie la toate clasele, ceea ce face ca valoarea eșantioanelor, pe clase, să fie scăzută.

Aceasta este una dintre calitățile motrice cel mai slab dezvoltate la majoritatea fetelor și băieților noștri.

Subliniem că rezistența cardiorespiratorie la eforturile de durată, considerată de fiziologi drept cel mai corect indiciu al rezistenței organice generale, este mult mai bine dezvoltată la elevii din mediul rural decît la cei din orașe. Lipsa mersului pe jos, care devine din ce în ce mai redus, își pune în mod neplăcut amprenta asupra acestora. După aprecierea noastră, nu ar trebui să treacă nici o oră de educație fizică fără ca profesorul respectiv să nu supună elevii sănătoși la o alergare de 5—15 minute în ritm uniform, de intensitate necritică (graficul 5).



c. Rezistența în regim de forță a musculaturii flexoare scapulo-humerale și a membrelor superioare, *testată prin tracțiuni în brațe, are inițial o pantă ascendentă, lină, începînd să marcheze, la băieți, valori mai ridicate abia din clasa a VII-a. Mediile evo-*

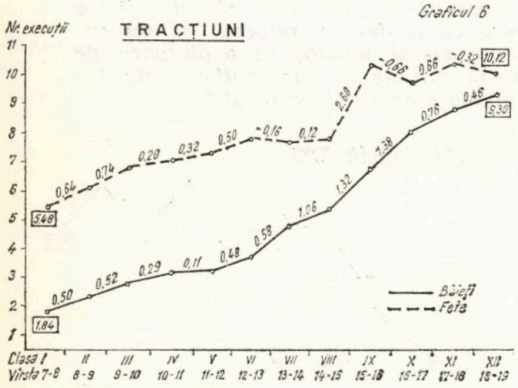
luează de la 1,84 în clasa I la 9,30 în clasa a XII-a ceea ce înseamnă că din clasa I pînă în clasa XII forța brațelor crește cu 405 la sută, în timp ce între clasele I—IV ea crește numai cu 71 la sută. Procentul celor care au obținut performanțe mai bune ca media depășește rareori 40 la sută ceea ce înseamnă că dezvoltarea acestei calități este deficitară la majoritatea băieților.

La fete, proba de tracțiuni a fost mult ușurată ca formă de execuție, dar rezultatele sînt la fel de nemulțumitoare. Adausul de forță din clasa I pînă în clasa a IV-a reprezintă 34 la sută din întreaga creștere realizată între clasele I—XII, care este de 85 la sută. Singurul puseu mai viguros al acestei calități, la fete, se remarcă a fi între clasele VIII—IX, iar la băieți — între clasele VIII—X.

La băieți, rezultatele obținute în școlile din mediul rural sînt mai bune decît cele obținute în mediul urban.

Este necesar să se acorde mai multă atenție dezvoltării acestor lanțuri musculare în lecțiile de educație fizică din învățămîntul de toate gradele (graficul 6).

Graficul 6



d. Musculatura extensoare a aceleiași regiuni, *testată prin proba de flotări în brațe, prezintă următoarele caracteristici :*

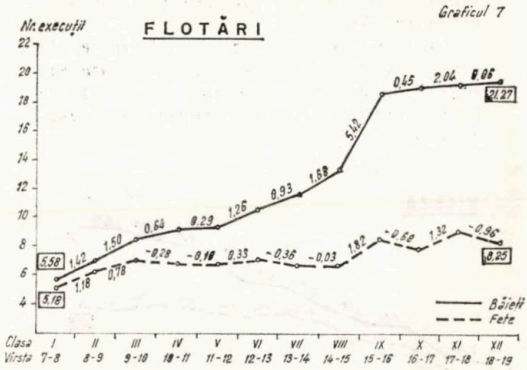
— graficul înscrie, pînă în clasa a VIII-a, o ascensiune foarte lentă la băieți, după care marchează un salt deosebit de spectaculos între clasele VIII—IX ; în continuare, el se instalează pe un platou. Media în clasa I este de 5,58, iar în clasa a XII-a — 21, 27 de repetări, crescînd între clasele I—XII cu 280 la sută ; între clasele I—IV, creșterea realizează 23 la sută din dezvoltarea totală. Evoluția acestei calități, la fete, se înscrie pe un palier, fără creșteri sau scăderi semnificative. În 12 ani se realizează o creștere de numai 3,07 repetări (de la 5,18—8,25), ceea ce înseamnă un adaus de 59 la sută, din care 33 la sută reprezintă creșterea din primele patru clase.

Procentul băieților care au realizat performanțe mai bune ca media ne determină să apreciem că între clasele I—VIII această calitate nu este dezvoltată în suficientă măsură, iar între clasele IX—XII este satisfăcătoare.

La fete, situația trebuie îmbunătățită pe parcursul tuturor celor 12 clase.

În general, s-au obținut rezultate mai bune în mediul rural (graficul 7).

Graficul 7



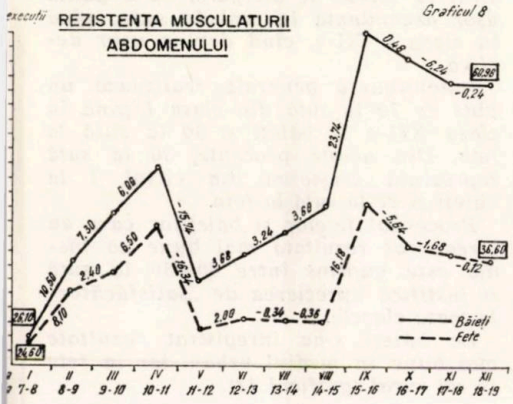
e. Rezistența musculară locală în regim de forță a centurii abdominale *are o evoluție deosebit de sinuoasă, atît la fete, cît și la băieți. Ea se înscrie, în primele patru clase, pe o pantă extrem de viguroasă, marcînd la băieți o creștere de 67 la sută din dezvoltarea ce se înregistrează între clasele I—XII, iar la fete ajunge, în clasa a IV-a, de la 24,60 la 41,60, pentru ca pînă în clasa a XII-a să scadă la 36,60. Practic, fetele din clasa a IV-a au o centură abdominală mai puternică decît cele din clasa a XII-a.*

La băieți, aceasta crește de la 26,10 în clasa I la 60,96 în clasa a XII-a. După cum se vede, inițial fetele au o centură abdominală aproape la fel de puternică ca a băieților ; între clasele IV—V are loc o scădere extrem de accentuată a tonusului acestei regiuni musculare, la ambele sexe, după care băieții înregistrează o revenire spre valoarea de la care a început căderea, unghiul de ascensiune fiind uniform pînă în clasa a VIII-a ; la fete, pe același parcurs, graficul înregistrează

un platou; între clasele VIII—IX atît la fete, cît și la băieți se remarcă un puseu extrem de viguros, după care urmează iarăși căderi, dar mai puțin accentuate.

Procentul celor care au realizat rezultate mai bune ca media este destul de scăzut atît la fete, cît și la băieți (35—40 la sută); acest fapt ne determină să indicăm o sporire a volumului de lucru cu toți cei care se găsesc sub media colectivității și reprezintă majoritatea populației noastre școlare (graficul 8).

Graficul 8



f. Rezistența musculară locală în regim de forță a musculaturii spatelui *are o evoluție continuu ascendentă pînă în clasa a VIII-a, după care atît graficul fetelor, cît și al băieților prezintă pante declive pînă în clasa a XII-a.*

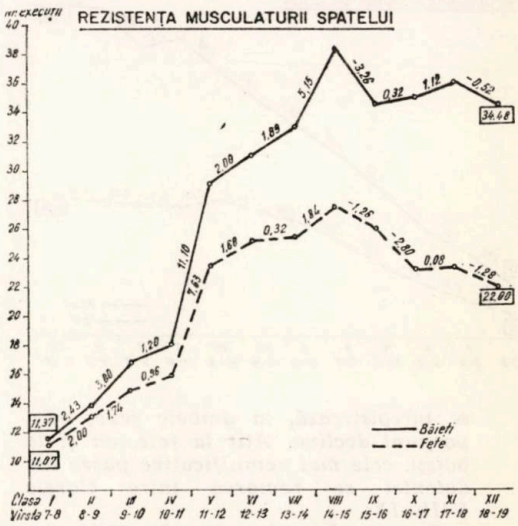
La băieți, această creștere este de la 11,37 în clasa I, pînă la 34,48 de repetări în clasa a XII-a; în primele patru clase, creșterea este de 58 la sută, ceea ce reprezintă 23 la sută din totalul creșterii.

La fete, adausul pe parcursul dintre clasa I pînă în clasa a XII-a este de 99 la sută; 44 la sută din totalul dezvoltării se realizează în ciclul I.

Evoluția acestui parametru impune o sporire a tonusului și rezistenței regiunii musculare în discuție, în special pe parcursul claselor VIII—XII, cînd, după cum s-a văzut, ritmul ei de dezvoltare devine deficitar.

Procentul celor mai buni, ca medie, ajunge în jurul a 40 la sută la băieți și sub 40 la sută la fete, în special după clasa a VIII-a, indicînd o supraveghere mai atentă a dezvoltării acestei regiuni musculare (graficul 9).

Graficul 9



g. Forța explozivă (viteză-forță) a brațului preferat, *testată prin proba de aruncarea mingii de oină la distanță, prezintă un grafic ascensional aproape uniform, cu un puseu mai puternic între clasele VIII—IX la băieți și IV—V la fete. Băieții realizează o medie de 13,66 m în clasa I și 51,40 m în clasa a XII-a, iar fetele — 8,92 m și, respectiv, 25,04 m. Din totalul creșterii realizate pe parcursul celor 12 clase, 30 la sută se obține în primele patru clase la băieți, iar la fete, în același ciclu, se înregistrează o creștere de 41 la sută.*

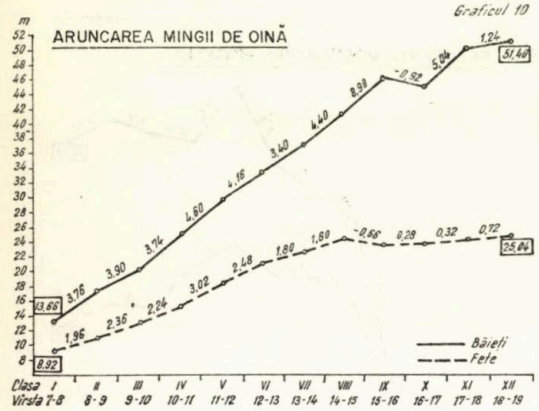
Rezultatele obținute în mediul rural sînt superioare celor înregistrate în mediul urban, în special la fete; băieții din mediul rural îi întrec pe cei de la oraș, numai în ciclul I.

Procentul celor mai buni decît media clasei, atît la băieți, cît și la fete depășește 40 la sută la majoritatea eșantioanelor pe clase, ceea ce ne permite să apreciem această calitate ca nesatisfăcător dezvoltată în masă (graficul 10).

h. Forța explozivă a membrelor inferioare (detenta) *a fost testată prin proba de săritură pe verticală, cu marcarea pe perete la punctul cel mai înalt.*

Rezultatele obținute se înscriu pe grafice cu trasee continuu ascendente din clasa I pînă în clasa a XI-a la fete și a IX-a la băieți; în aceste clase

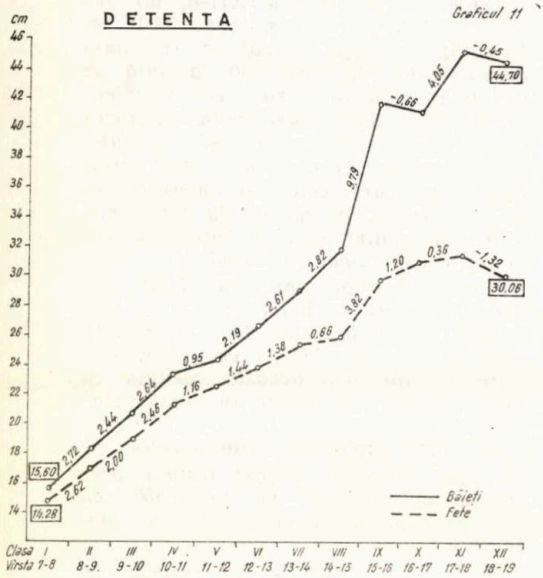
Graficul 10



se înregistrează, la ambele sexe, mici porțiuni declive. Atît la fete, cît și la băieți, cele mai semnificative pusee ale detentei se remarcă între clasele VIII—IX.

Evoluția băieților (de la 15,60 cm în clasa I la 44,70 cm în clasa a XII-a) arată o creștere de 187 la sută, din care între clasele I—IV se realizează 27 la sută din creșterea totală. La fete, care marchează în clasa I — 14,28 cm, iar în clasa a XII-a 30,06 cm, creșterea globală este de 110 la sută, din care 45 la sută se realizează în ciclul I.

Graficul 11



Procentul celor care au realizat performanțe mai bune ca media clasei este între 40—60 la sută la ambele sexe și în toate clasele, permițîndu-ne să apreciem că detenta este satisfăcător dezvoltată la copiii, adolescenții și tinerii noștri.

Rezultatele înregistrate în mediul urban sînt superioare celor obținute în mediul rural (graficul 11).

i. Îndemînarea generală *a fost testată printr-o probă combinată, în care viteza de execuție a fost factorul determinant în departajarea valorilor.*

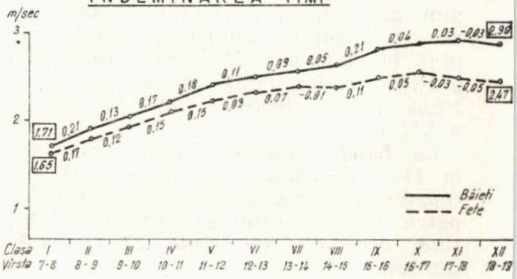
Graficul înscris de evoluția acestei calități este asemănător celui înregistrat la viteza de alergare, cu o pantă ușor ascendentă la ambele sexe, pînă în clasa a XI-a, cînd devine ușor declivă.

Îndemînarea generală realizează un plus de 70 la sută din clasa I pînă în clasa XII-a la băieți și 50 la sută la fete. Din aceste procente, 30 la sută reprezintă creșterea din ciclul I la băieți și 27 la sută la fete.

Procentul fetelor și băieților care au înregistrat rezultate mai bune ca media este cuprins între 40—50 la sută și justifică aprecierea de „satisfăcător" la toate clasele.

La băieți s-au înregistrat rezultate mai bune în mediul urban, iar la fete în cel rural (graficul 12).

Graficul 12



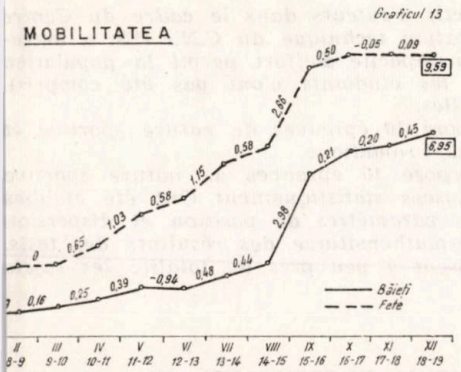
j. Mobilitatea articulară coxo-femurală și a coloanei vertebrale în plan anterior *prezintă o dezvoltare foarte lină la început, care se menține astfel pînă în clasa a VIII-a, cînd se remarcă o creștere viguroasă la ambele sexe, după care, în clasa a X-a, se revine la același ritm lent de dezvoltare. Din clasa I (2,05 cm) pînă în clasa a XII-a (9,59 cm), creșterea mobilității articulare la fete adaugă 368 la sută din total.*

La băieți (0,75 cm în clasa I și 6,95 cm în clasa a XII-a), adausul este de 815 la sută, dar în ciclul I se reali-

zează numai 8 la sută din adaosul total. De remarcat că saltul valoric al acestei calități se realizează foarte tîrziu.

Aceasta este proba la care s-a obținut cel mai mare procentaj de rezultate mai bune ca media (45—58 la sută); ca atare, putem să apreciem că mobilitatea articulară coxo-femurală și vertebrală în plan anterior este satisfăcător dezvoltată în masa școlarilor noștri.

7. Făcînd o comparație între rezultatele obținute de elevii și elevele din clasele IX—XI (anii I—III de liceu) și cele obținute de colegii lor din școlile profesionale (anii I—III) la aceleași probe motrice, aceștia din urmă au realizat performanțe mai slabe decît cei din licee în toate clasele și la ambele sexe (graficul 13).



CONCLUZII

A. Probele motrice care au ca suport principal viteza (atît cea de reacție, cît și cea ciclică) sînt puțin perfectibile, valoarea lor fiind legată în primul rînd de fondul genetic al fiecăruia.

De existența și gradul de dezvoltare al acestei calități motrice ne putem da seama încă din primele clase primare. Ne referim la alergările de viteză, la proba de îndemînare generală, la probele de sărituri și aruncări, în care puterea explozivă este asigurată de amestecul de forță dinamică și viteză de reacție a unor lanțuri musculare specifice.

S-a constatat că o mare parte dintre elevi și eleve au dezvoltată viteza în mod satisfăcător.

B. Probele motrice care au ca suport principal forța, atît cea statică, cît și cea dinamică, precum și cele care au ca suport rezistența, atît cea cardiorespiratorie la alergările de durată, cît și cea musculară locală în regim de forță a principalelor grupe musculare, sînt perfectibile, la toate vîrstele.

Slaba dezvoltare inițială nu trebuie să însemne abandonarea preocupării pentru dezvoltarea lor, ci un îndemn de a ajuta natura prin mijloace capabile să le grăbească dezvoltarea. Ne referim la alergările de durată, la forța și rezistența musculaturii brahiale și scapulo-humerale, la cea a centurii abdominale și a musculaturii spatelui. Preocuparea pentru dezvoltarea acestor calități trebuie să fie permanentă, pe toată durata creșterii și dezvoltării somato-funcționale.

Ținînd seamă de faptul că rezistența cardiorespiratorie la eforturile de durată este cel mai bun criteriu de apreciere a rezistenței organice generale, pe fondul căreia se pot dezvolta toate celelalte calități motrice, este imperios necesar ca acesteia să i se acorde spațiu și interes în toate orele de educație fizică, la toate clasele și la ambele sexe.

C. Mobilitatea articulară coxo-femurală și vertebrală în plan anterior a demonstrat că ritmul de dezvoltare devine alert numai între clasele VIII—IX. Aceasta este singura calitate motrică în care rezultatele fetelor sînt mai bune decît rezultatele băieților.

Gradul de dezvoltare, pe vîrste și sexe, precum și procentul celor cu mobilitatea mai bună decît media indică această calitate în fruntea valorilor motrice actuale ale elevilor noștri.

D. Este îngrijorătoare oprirea evoluției ascendente a calităților motrice ale fetelor, uneori în clasa a V-a, alteori în clasa a VIII-a și ceea ce este mai neplăcut înregistrarea unor căderi, sub nivelul atins în aceste clase (rezistența la alergările de durată, forța musculaturii abdominale, spatelui etc.).

Aceasta demonstrează că actuala solicitare fizică a elevelor noastre este inferioară unor cerințe normale care să poată păstra cel puțin ceea ce s-a cîștigat, dacă chiar nu se poate obține mai mult.

E. Ținînd seamă de creșterea și dezvoltarea somato-funcțională a tineretului nostru școlar și faptul că mediile

eșantioanelor, la diverse probe, sînt scăzute datorită unor procente nepermis de mari de „nepregătiți motric", dar că în aceleași eșantioane există un procent de circa 40 la sută de elevi care demonstrează o disponibilitate cu mult mai mare pentru eforturile respective, afirmăm că în toate clasele și la ambele sexe există mari rezerve nevalorificate. Aceste rezerve permit mărirea volumului de lucru în orele de educație fizică fără teama de a strica echilibrul fiziologic, ținînd-o în limitele submaximalului.

F. Este uimitoare evoluția calităților motrice pe parcursul claselor I—IV, atît cantitativ, cît și calitativ. Această evoluție ne acuză pentru „îngustimea motrică" pe care noi, profesorii de educație fizică o oferim elevilor noștri; cu aceștia ar trebui să fim mult mai generoși din punct de vedere a mișcării.

NOTA REDACȚIEI — Din motive de spațiu, acest studiu nu este însoțit, conform uzanțelor noastre, de bibliografia consultată de autori. Întrucît lista completă a bibliografiei cuprinde 103 titluri, rugăm pe cei interesați să se adreseze direct autorilor sau să consulte broșura cu studiul respectiv publicat in extenso, apărută sub egida Centrului de cercetări științifice și documentare tehnică al C.NE.F.S., București, 1972.

V MAZILU, A. NICU, E. WILK, ALEXANDRA FOCȘENEANU: Le potentiel biomoteur de la population scolaire de Roumanie.

Entre les années 1970—1972, le collectif d'auteurs dans le cadre du Centre de recherches scientifiques et de documentation technique du C.N.E.F.S. a entrepris une large recherche pour constater la capacité d'effort parmi la population scolaire de Roumanie (les préscolaires et les étudiants n'ont pas été compris). Ont été mesurés 87.879 élèves — garçons et filles.

La batterie de tests utilisée a incorporé 10 épreuves de nature sportive et 5 mensurations avec un caractère d'investigation somatique.

La batterie de tests utilisée a incorporé 10 épreuves de nature sportive

Les données recueillies ont été analysées statistiquement Ont été établies des moyennes sur tout le pays et d'autres paramètres de position et dispersion pour une correcte interprétation statistique-mathématique des résultats des tests.

Les moyennes arithmétiques caractérisent à peu près en totalité les sujets soumis aux tests.

V. MAZILU, A. NICU, E. WILK, ALEXANDRA FOCȘENEANU: Biomotive Potentialities of Schoolchildren in Romania

In the 1970—1972 span, the team of authors belonging to the Technical Research and Documentation Centre of the CNEFS carried out an investigation of the effort capacities of the Romanian schoolchildren (including pre-school units children and students). The subjects amounted to 87 879 boys and girls.

The tests, of great variety, included 10 sports experimets and 5 somatic investigation ones.

The data were statistically processed and different allcountry parameters were established so that the results should be statistically and mathematically correct.

The arithmetic mean was a characteristic of almost all the reference subjects.

ASPECTE PRIVIND CONȚINUTUL PREGĂTIRII SPORTIVE A COPIILOR ȘI JUNIORILOR ÎN PROBELE DE GARDURI

Prof. LIVIU PREDA
Antrenor la Clubul atletic universitar București

Performanțele înalte obținute în lume la probele de garduri, se datoresc atît unei instruiri și pregătiri competente, cît mai ales selecției care impune un regim din ce în ce mai sever.

În țara noastră, cu excepția Valeriei Bufanu, care a confirmat din plin locul de frunte pe care-l ocupă în elita mondială a alergătoarelor de garduri, rezultatele sînt, dacă nu slabe, oricum modeste.

Pornind de la ideea că fiecare specialist trebuie să-și împărtășească propria experiență am considerat util să ne spunem părerea în ce privește metodica instruirii copiilor și juniorilor, în aceste probe.

Unitățile organizatorice cărora le revine sarcina să realizeze pregătirea copiilor și juniorilor sînt asociațiile și școlile sportive, liceele cu program special de educație fizică și cluburile.

Considerăm că activitatea secțiilor de pregătire a copiilor și juniorilor trebuie să se bazeze pe trei elemente esențiale : selecție, bază materială corespunzătoare și specialiști bine pregătiți teoretic și practic.

Este bine ca în secția respectivă să existe grupe de începători (care să cuprindă 15—20 de elevi) și grupe de avansați (alcătuite din 4—6 elevi). Numărul săptămînal de antrenamente pentru începători poate fi de minimum 2—3 (a cîte 1—$1\frac{1}{2}$ ore), iar la cei avansați de 4—5. Pentru juniorii de nivel național se recomandă antrenamente zilnice.

O problemă importantă o constituie îmbinarea pregătirii sportive cu celelalte activități școlare la care elevul este obligat să participe. Sînt cazuri cînd continuitatea procesului de antrenament este întreruptă datorită unor situații și obligații școlare (perioada tezelor, examene de absolvire și de admitere etc.), dar și în aceste cazuri totul depinde de priceperea și tactul antrenorului.

În prgramarea instruirii să se acorde o atenție deosebită următoarelor principii :

— participarea conștientă a sportivilor la îndeplinirea obiectivelor planificate pe diferite perioade ale pregătirii ;

— eșalonarea pregătirii pe perioade scurte, încheiate cu probe de verificare ;

— eșalonarea instruirii, așa fel încît fiecare interval să implice dificultăți crescînde ;
— verificarea indicilor de execuție conform cerințelor instructive ;
— exersarea cu precădere a exercițiilor a căror structură poate să contribuie la însușirea și perfecționarea elementelor tehnice fundamentale ale probei respective.

Instruirea copiilor și juniorilor în probele de garduri se poate face de la vîrsta de 12—13 ani atît la băieți, cît și la fete.

În ce privește proba de 400 m garduri este bine ca specializarea să înceapă mai tîrziu (15—16 ani), cînd sportivii și-au format o bază de pregătire tehnică și fizică și cînd se poate începe lucrul mai intens pentru dezvoltarea rezistenței.

Prezentăm în continuare un plan al conținutului instruirii, pentru copii și juniori.

CONȚINUTUL INSTRUIRII — 100 MG ȘI 400 MG.

PREGĂTIRE FIZICĂ

Viteză

— alergare accelerată ;
— alergare cu start din picioare ;
— alergare cu start de jos ;
— alergare lansată ;
— alergare în tempo uniform ;
— exerciții speciale de alergare.

Forță-detentă

— haltere ;
— sărituri diverse ;
— trepte ;
— exerciții cu îngreuiere ;
— exerciții speciale de alergare.

Îndemînare

— exerciții la aparate ;
— treceri peste obstacole ;
— jocuri sportive ;
— coordonarea mișcărilor.

Rezistență

— alergare tempo uniform ;
— alergare tempo variat.

Rezistență specială

— alergări repetate pe distanțe diferite, cu și fără garduri ;
— alergare pe 110 mg sau 400 mg.

Alte mijloace

— practicarea sporturilor ajutătoare :
a) iarna schi ;
b) vara înot ;
— jocuri cu mingea.

PREGĂTIRE TEHNICĂ

— exerciții speciale ;
— alergare cu start de jos ;
— alergare pe diferite distanțe, cu și fără garduri ;
— gimnastică — exerciții de mobilitate articulară.

PREGĂTIRE TACTICĂ

— descrierea tactică a probei ;
— discutarea curselor înainte și după desfășurarea lor ;
— însușirea teoretică a probei.

PREGĂTIRE PSIHOLOGICĂ

— discutarea concursurilor ;
— dezvoltarea curajului ;
— educarea spiritului de echipă.

PROBE DE CONTROL — 110 mg

— alergare cu start de jos pe 30 m ;
— alergare lansată pe 20 m ;
— alergare cu start de jos, cu trecere peste 5 garduri ;
— 200 m plat ;
— 200 m garduri ;
— triplusalt fără elan.

EXERCIȚII SPECIFICE PROBEI DE 400 mg

— alergări cu tempo, uniform ;
— alergare cu tempo, variat.

Rezistență specială

— alergări repetate pe distanțe diferite, cu și fără garduri ;
— alergare pe 400 mg.

PREGĂTIRE TEHNICĂ

— exerciții speciale de garduri ;
— alergare cu start de jos ;
— alergări pe distanțe diferite peste 1—6—7 garduri ;
— gimnastică — exerciții de mobilitate ;
— perfecționarea ritmului între garduri.

Pregătirea tactică și psihologică este asemănătoare celei de la 110 mg.

PROBE DE CONTROL — 400 mg

— 200 mg ;
— 300 mg ;
— 500 m plat ;
— triplusalt fără elan.

Rezistența specifică se realizează prin alergări repetate de garduri, ajungîndu-se și la parcurgerea distanței de concurs. Foarte importantă este însușirea elementelor tehnice, care vor hotărî mai tîrziu evoluția performanțelor. De aceasta depinde în mare parte perfecționarea și menținerea valorii atletului pe tot timpul practicării probei respective.

Referitor la probele de control, în funcție de perioada în care ne aflăm, se poate renunța la unele în favoarea altora, însă nu la cele mai reprezentative.

Pentru realizarea rezistenței specifice în proba de 400 mg, se lucrează pe distanțe mai lungi, pînă la 300 mg și 500 m plat, numărul repetărilor variind în funcție de pregătirea și valoarea sportivului.

În privința conținutului instruirii copiilor și juniorilor de categoria a III-a, *mijloac*ele sînt asemănătoare cu cele ale juniorilor mari, cu mențiunea ca volumul de muncă să fie mai redus, iar eșalonarea exercițiilor cît mai atractivă.

În prima perioadă, antrenorul trebuie să lase copilului impresia de joacă.

Unii copii vor să sară mai mult la lungime, alții la înălțime etc. Vom ține seamă de aceste preferințe, avînd grijă ca tot ce se învață să fie corect, deoarece stereotipul dinamic, o dată format, se modifică foarte greu. De asemenea, este important să înzestrăm copiii cu un bagaj cît mai mare de exerciții speciale pentru proba de garduri cît mai corect însușite. Tot referitor la conținutul planului de instruire a copiilor se recomandă multă atenție în ceea ce privește lucrul cu haltere. Este bine chiar să se renunțe la haltere ele putînd fi înlocuite cu saci umpluți cu nisip, gantele și în special cu exerciții care să solicite greutatea propriului corp.

La categoriile de vîrstă de care ne ocupăm recomandăm următoarele probe de control :

— 20 m start de jos ;
— alergare lansată 10 m ;
— start peste 2—3 garduri ;
— 100 m plat.

La copii și juniori III, jumătate din pregătire este afectată factorului tehnic, la juniorii mari o treime o ocupă pregătirea tehnică și o treime pregătirea fizică specifică, restul revenind celorlalți factori.

În primii doi ani dinamica efortului va avea o curbă ascendentă, fără să ținem cont de perioada în care ne aflăm. Ulterior, cînd sportivii posedă o instruire care le dă dreptul să participe la concursuri, curba efortului va depinde de perioada respectivă și de indicii planificați. Recomandăm ca în prima parte a instruirii (1—2 ani) să se organizeze concursuri care stimulează pregătirea, în cadrul secției și chiar al grupei, la probe apropiate : 50 m plat, 80 m plat, lungime și alergări de garduri cu înălțime mai mică decît cea regulamentară, cu distanța între garduri potrivită posibilităților concurenților.

La vîrsta junioratului se va încerca pregătirea pentru ambele probe (110 mg și 400 mg), deoarece diferența de pregătire este mai mică acum. O diferențiere marcată se va face o dată cu înaintarea în vîrstă, cu pregătirea și creșterea performanțelor sportive. Vom avea astfel posibilitatea să verificăm și să ne pronunțăm asupra viitoarei „cariere" sportive a atletului ajutîndu-l la completarea instruirii sportive într-o probă cu pregătirea alteia.

Este cunoscut faptul că proba de 110 mg impune însușirea unei tehnici perfecte, iar cea de 400 mg, care nu reclamă *neapărat* așa ceva, necesită în schimb o capacitate *mult mai mare de efort*. Am subliniat cuvintele precedente, deoarece nu trebuie să se confunde cu rezistența specifică care există la proba de 110 mg. În ambele probe există un ritm de alergare între garduri, deosebit la rîndul său de la o probă la alta, ritm cu o mare importanță. Se poate afirma că rezultatul unei curse este bun, dacă ritmul de alergare a fost bun și invers. Acest ritm nu se poate perfecționa decît prin treceri repetate peste garduri așezate la distanță regulamentară, sau la diferite alte distanțe.

În continuare, prezentăm un plan de etapă pentru copii cu un an de pregătire sportivă, care însă nu este inclus într-o anumită perioadă (pregătitoare, competițională etc.), deoarece la această vîrstă putem lucra fără încadrări stricte. Planul cuprinde 4 cicluri săptămînale care se repetă. Fiecare ciclu săptămînal cuprinde 4 antrenamente (A_1, A_2, A_3, A_4).

A 1 : — alergare ușoară de încălzire, exerciții speciale :

— 3 X 30 m alergare cu genunchii sus ;

— 3 X 20 m alergare cu joc de gleznă ;

— 3 X 30 m alergare cu pas săltat ;

— gimnastică (10—15') ;

— alergare accelerată, 6 X 60 m 2/4—3/4 ;

— alergare cu start de jos 4 × 20 m 4/4 ;

— alergare cu start din picioare, 4 X 120 m 2/4—3/4 ;

— alergare cu start din picioare 2 × 60 m 4/4 ;

— exerciții de abdomen și spate 3 serii a cîte 10 repetări ;

— alergare ușoară de încheiere.

A 2 : încălzire, ca la A 1 ;

— gimnastică, exerciții de mobilitate, 10—15' ;

— încălzire specială pentru garduri :

a) treceri pe lîngă și peste garduri, cu 5—7 pași ;

b) alergare cu start din picioare, 5 X 1 g, 3 X 2 g, 5 X 3 g, 2—3 X 5 g ;

c) alergare cu start din picioare, 2 X 60 m 3/4 ;
d) triplusalt fără elan, 8—10 sărituri ;
— alergare ușoară de încheiere.
A 3 : — încălzire : gimnastică, exerciții speciale :
— 3 X 50 m alergare cu joc de glezną ;
— 3 X 50 m alergare cu genunchii sus ;
— 3 X 50 m pas sărit ;
— alergare accelerată, 6 X 80 m 2/4—3/4 ;
— program de trepte — sărituri pe un picior și pe ambele din treaptă în trepată, din 2 în 2, din 3 în 3, sau diferite combinații.
A 4 : — încălzire obișnuită — gimnastică, exerciții de mobilitate, 15' ;
— încălzire specială pentru garduri, 10' ;
— alergare accelerată, 6 X 60 m 2/4—3/4 ;
— alergare cu start din picioare, 5 X 5—6—7 garduri ;
— sărituri pe loc în nisip, 3—5 serii X 100 de sărituri sau alte combinații ;
— exerciții de abdomen și spate, 3—4—5 serii X 8—10 repetări.

Exerciții speciale pentru garduri :

— exersarea atacului la perete (cu sau fără gard) ;
— sprijinit de perete, imitări de tragere a piciorului de remorcă ;
— tragerea piciorului de remorcă pe lungimea stinghiei înclinate ;
— sprijinit de perete, tragerea piciorului de remorcă peste gard ;
— pe sol, șezînd în poziția de trecere, aplecarea și răsucirea trunchiului ;
— același exercițiu la lada de gimnastică, cu piciorul de atac întins, sprijinit pe sol, iar celălalt picior susținut pe ladă ;
— pendularea în aer a piciorului de atac prin sărituri succesive pe piciorul de remorcă ;
— același exercițiu din poziția șezînd, cu sprijin înapoi pe coate ;
— trecerea din mers și din alergare ușoară a piciorului de remorcă peste gard ;
— din alergare ușoară, trecerea piciorului de atac peste gard ;
— alergare cu 5—7 pași între garduri.

Antrenamentul 1 rezolvă pregătirea de viteză, antrenamentul 2, pregătirea tehnică, antrenamentul 3, forță-detentă și antrenamentul 4, tehnică și rezistență specifică.

Referitor la antrenamentul 1, între repetările scurte cu start de jos, pauza este mică — pînă la 3' ; între seria de repetări cu start de jos și cea cu start din picioare ea poate fi de 6—8'.

În antrenamentul 2, foarte importante sînt exercițiile de mobilitate, de întindere a ligamentelor, care permit o trecere cît mai corectă peste garduri. Numai după o încălzire bună „pe garduri" se trece la alergările cu intensitate maximă.

Numărul gardurilor poate varia în funcție de posibilitățile sportivului. Pauza între repetări să fie de 3—4—5'. *Trebuie acordată multă atenție și răbdare execuției cît mai corecte a elementelor de tehnică.*

Antrenamentul 3 este bine venit, dacă sportivii se antrenează de 4 ori săptămînal, iar dacă prezența lor nu e posibilă și a 4-a zi de antrenament, atunci dezvoltarea forței-detentei o facem fragmentat în celelalte antrenamente — în ultima parte a lor.

Antrenamentul 4 este de fapt asemănător cu antrenamentul 2,

dar numărul repetărilor este mai mic, garduri mai multe și pauza mai mare.

În ultima parte a planului de etapă sînt enumerate cîteva exerciții speciale mai importante. Pot fi folosite și alte exerciții ajutătoare sau combinații. Important este că, deși sînt plictisitoare, să li se aloce un spațiu suficient în cadrul antrenamentului.

L. PREDA : Aspects concernant le contenu de la préparation sportive des enfants et des juniors aux épreuves de haies.

Tenant compte des difficultés techniques des épreuves de haies, ainsi que les caractéristiques de l'enseignement de ces épreuves chez les enfants et les juniors, l'auteur met en valeur l'expérience personnelle de plusieurs années de pratique, expérience qui vaut la peine d'être généralisée.

Pour venir davantage à l'aide des spécialistes, l'auteur présente le plan de l'étape ainsi que le contenu de l'instruction, séparemment pour 110 m. haies, et séparemment pour 400 m. haies.

L. PREDA : Aspects of the Children's änd Juniors' Training in Hurdle Racing

Considering the technical difficulties of hurdle racing and the difficulties of the relevant teaching methods with children and juniors, the author has generalized in this study several years' practice personal experience.

He provides, moreover, a plan by stages, of the contents of the classes, separately conceived fot the 110 m and 400 m hurdle racing.

ÎNVĂȚAREA PROCEDEULUI DIAMIDOV

din stînd pe mîini, balans înainte și întoarcere 360° pe un singur braț în stînd pe mîini

Lector GHEORGHE POPA
Institutul politehnic—Timișoara

Acest element de mare dificultate, la întrecerea celor mai buni gimnaști din Europa (în 1965) a fost denumit de către arbitri „Diamidov". El a fost executat pentru prima dată, în anul 1964, de sportivul sovietic Serghei Diamidov (cu sprijin pe brațul drept).

De atunci, mișcarea a fost însușită de mulți gimnaști, printre care și români, unii dintre ei executînd-o mai bine decît însuși Diamidov.

Chinograma pe care o redăm este o copie-desen după filmul mișcării, în execuția gimnastului japonez Shigeru Kasamatsu, medaliat cu argint la J.O. de la München.

Kasamatsu execută mișcarea cu sprijin pe brațul stîng efectuînd întoarcere 360° spre dreapta (fig. 1).

ția 9). Ridicarea înainte-sus se obține prin bătaia energică a picioarelor și presarea înapoi în bare cu brațele.

Urmează desprinderea mîinii drepte prin presare și repartizarea greutății corpului pe mîna stîngă (poziția 10).

Picioarele și corpul urmîndu-și drumul în sus-înapoi efectuează prima parte a înșurubării în par-

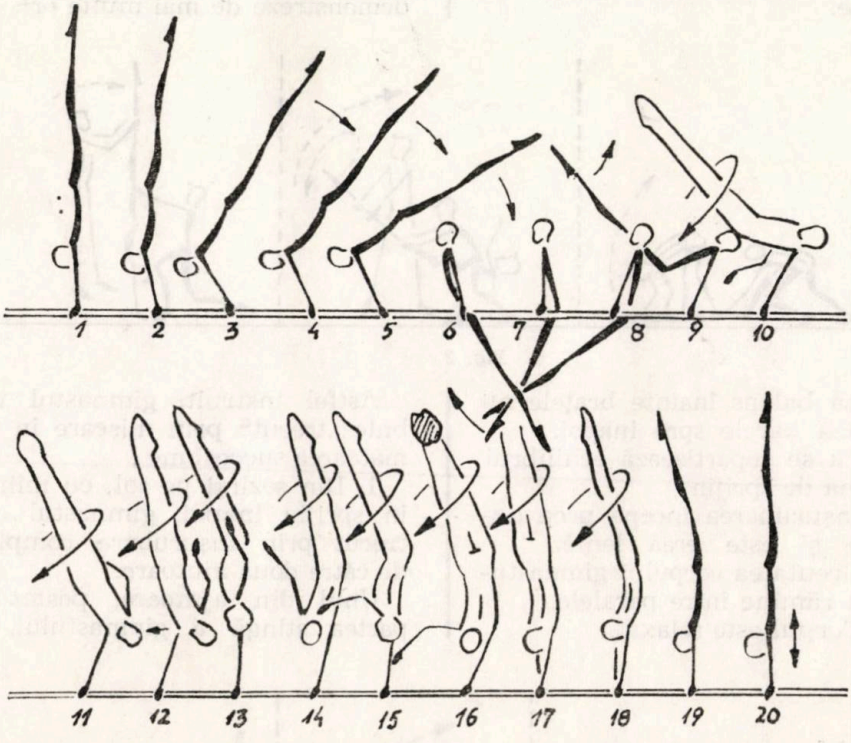


Fig. 1

TEHNICA MIȘCĂRII

Din stînd pe mîini (poziția 1), cădere liberă a corpului fără extensie (pozițiile 2, 3, 4, 5, 6 și 7). De la verticală (poziția 7) după încărcare, picioarele se înscriu pe drumul înainte-sus, cu viteză mai mare decît trunchiul, depășindu-l (pozițiile 7, 8, 9) și formînd un unghi de aproximativ 100° (poziția dreaptă, pe care o termină în stînd pe mîini (pozițiile 11, 12, 13, 14). A doua parte a înșurubării se execută în stînd pe mîini (pozițiile 15, 16, 17, 18, 19).

Înșurubarea se efectuează rapid, iar greutatea corpului trebuie să rămînă mereu între bare. La înșurubare participă picioarele, corpul, umărul stîng și brațul drept.

Spre sfîrșitul înșurubării, timp în care mîna stîngă strînge puternic bara, mîna dreaptă caută să apuce rapid bara părăsită la începutul mișcării și ajută terminarea înșurubării readucînd corpul pe direcție și ajutînd la fixarea lui în stînd pe mîini.

GREȘELI

1. Retragerea umerilor la balans înainte.

METODICA ÎNVĂȚĂRII

Fiind una dintre mișcările care creează dificultăți și la înțelegere, pentru formarea unei imagini corecte se recomandă să se prezinte gimnaștilor mișcarea globală prin intermediul filmului, sesizîndu-se și momentele cheie. Se studiază apoi chinograma și dacă în secție există vreun gimnast care cunoaște elementul, este rugat să-l demonstreze de mai multe ori.

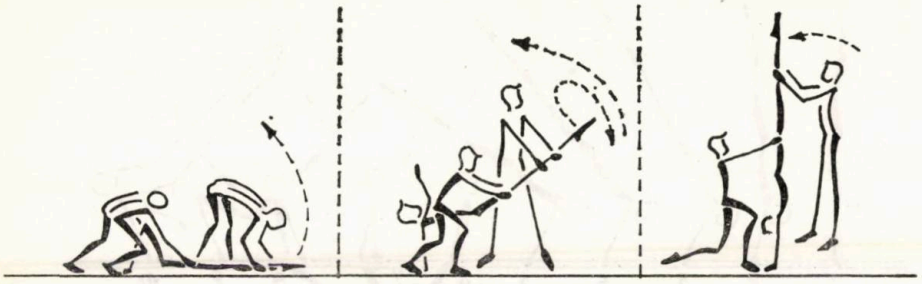


Fig. 2

2. La balans înainte brațele nu presează barele spre înapoi.
3. Nu se repartizează echilibrul pe mîna de sprijin.
4. Înșurubarea începe prea devreme și este prea lentă.
5. Greutatea corpului gimnastului nu rămîne între paralele.
6. Corpul este relaxat.

Astfel instruit, gimnastul trebuie „trecut" prin mișcare în următoarea succesiune :

1. Din șezînd pe sol, cu mîinile în sprijin înapoi, gimnastul este trecut prin înșurubare completă de către două ajutoare.

Unul din ajutoare, postat în partea stîngă a gimnastului, în

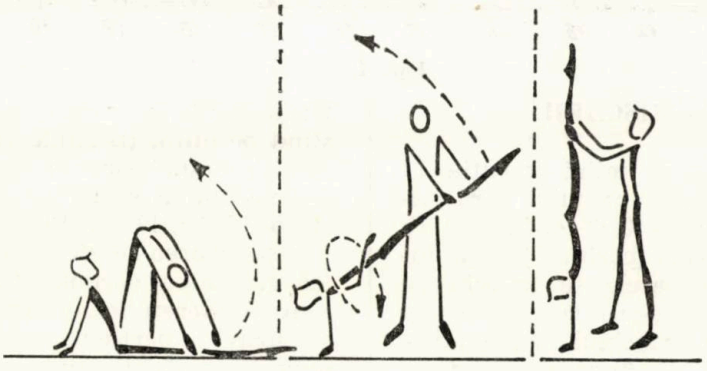


Fig. 3

stînd depărtat cu piciorul stîng înainte îl apucă pe executant cu mîna dreaptă sub genunchiul drept şi cu mîna stîngă sub genunchiul stîng şi îl poartă spre

3. Din şezînd pe sol cu piciorul drept întins şi stîngul îndoit în sprijin pe talpă, braţele în sprijin înapoi, prin împingere în piciorul îndoit, gimnastul trimite

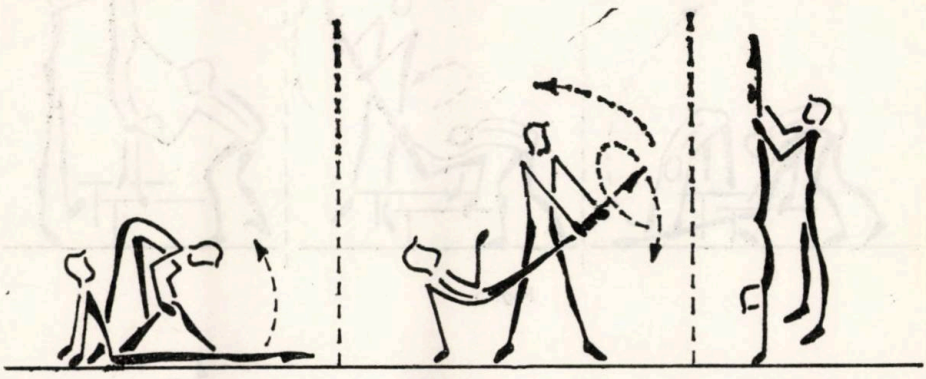


Fig. 4

stînd pe mîini înşurubîndu-l. În această acţiune îl dublează cel de-al doilea ajutor care, fiind situat în partea dreaptă a gimnastu-

corpul înapoi-sus şi încearcă să efectueze înşurubarea completă.

Ajutorul din stînga îl conduce în urcare şi înşurubare (fig. 4).

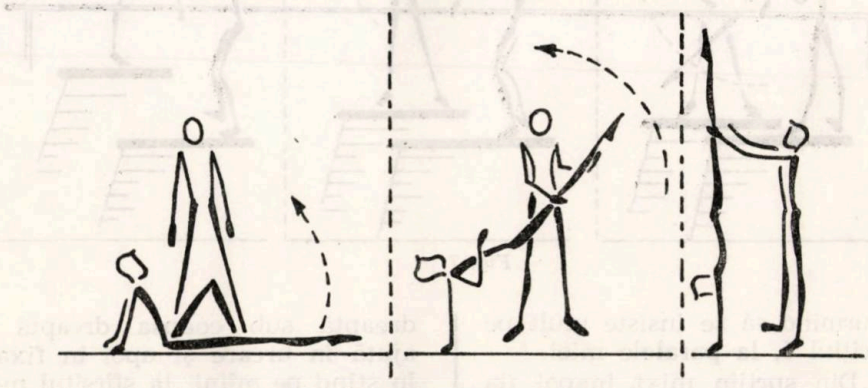


Fig. 5

lui, cu mîna stîngă sub umărul stîng, cu rol de echilibrare, şi cu mîna dreaptă sub coapsa dreaptă, îl ajută în urcare şi apoi în fixare în stînd pe mîini (fig. 2).

2. Gimnastul este trecut prin mişcare de către două ajutoare (fig. 3).

4. La sol, din aceeaşi poziţie, gimnastul încearcă să treacă singur prin mişcare sau să-l preia ajutorul din stînga pentru a-i dirija mişcarea spre înşurubare (fig. 5).

Toate exerciţiile de la sol se execută numai cu titlu demonstra-

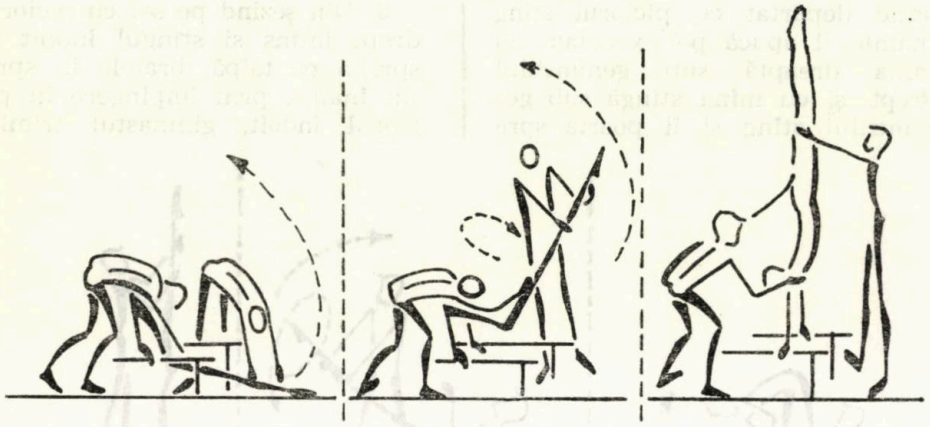


Fig. 6

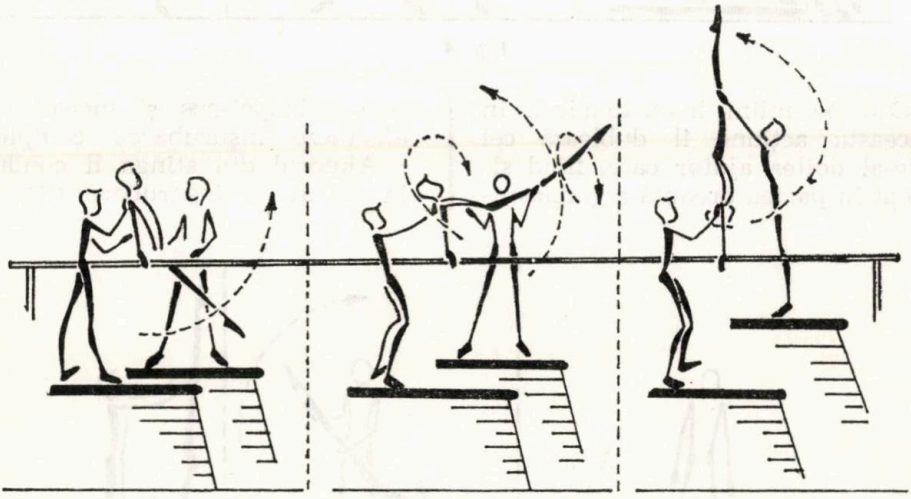


Fig. 7

tiv, urmînd să se insiste mult pe exercițiul 5, la paralele mici.

5. Din sprijin mixt înapoi (la paralele mici, 15—20 cm înălțime), ajutorul situat în partea stîngă a gimnastului, cu piciorul stîng între paralele, îl ridică spre stînd pe mîini și îl ajută să execute mișcarea de înșurubare, stabilindu-l în stînd pe mîini. Cel de al doilea ajutor situat în partea dreaptă, cu mîna stîngă sub umărul stîng îl echilibrează și cu mîna dreaptă sub coapsa dreaptă îl ajută în urcare și apoi în fixare în stînd pe mîini, la sfîrșitul mișcării (fig. 6).

6. Din sprijin la paralele joase, la balans înainte, ajutorul fiind situat pe o ladă (3—4 cutii), în stînga executantului, îl prinde și îl obligă să se înșurubeze, fixîndu-l apoi în stînd pe mîini (fig. 7). Se încearcă apoi cu pornire din stînd pe mîini.

La primele încercări se folosește obligatoriu și al doilea ajutor.

Cînd se trece la paralele înalte (de concurs) se pot folosi două ajutoare postate de fiecare parte a paralelelor, pe cîte o ladă.

În cazul în care gimnastul are greutate mică, ajutorul se poate situa în partea dreaptă și cu mîna stîngă sub umărul stîng și apoi la piept și cu mîna dreaptă sub genunchiul stîng, ajută urcarea, înșurubarea și fixarea.

GH. POPA : Appui renversé, balance en avant et rotation de 360° sur un bras, appui renversé. (Diamidov).

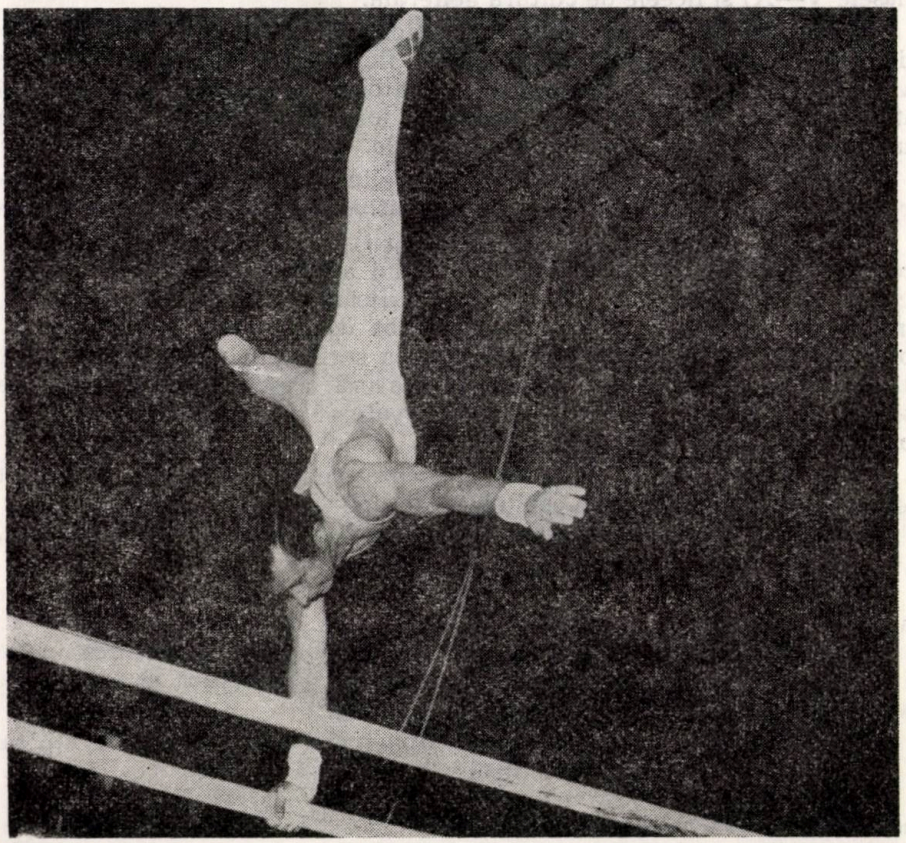
Par le fait que cet élément présente une série de difficultés et sur la base de son utilisation de plus en plus fréquente dans la composition des exercices des gymnastes d'élite, l'auteur a considéré comme utile une systématisation méthodique de son enseignement. Nous y trouvons également de nombreux dessins explicatifs, fait qui confère à l'ouvrage un intérêt tout particulier.

Il s'adresse aux entraîneurs ainsi qu'aux sportifs.

GH. POPA : From Standing on One's Hands, a Forward Balancing and a 360° Turning on One Arm's Support Only (Diamidov)

This element, extremely difficult, is frequently resorted to in performance gymnastics exercises. The author gives a faithful description of the metods of its teaching.

Accompanying illustrations are extremely useful to the respective explanations. The study addresses both trainers and sportsmen.



Educația fizică și sportul în învățămînt

O NOUĂ PROGRAMĂ DE EDUCAȚIE FIZICĂ PENTRU LICEUL DE CULTURĂ GENERALĂ

Prof. ELVIRA SIMIONESCU
Liceul „Gheorghe Lazăr" — București

În cadrul măsurilor inițiate de Ministerul Educației și Învățămîntului pentru continua perfecționare a procesului de învățămînt, corespunzător exigențelor vieții contemporane, pentru întărirea educației și legarea mai strînsă a școlii de viață, se remarcă și apariția noilor programe de educație fizică pentru școlile generale (clasele V—X) și liceele de cultură generală.

Tot mai numeroase au fost criticile formulate în ultimii ani la adresa vechilor programe de educație fizică, mai ales cele referitoare la contradicția dintre caracterul obligatoriu al acestora și imposibilitatea realizării integrale a conținutului lor, datorită condițiilor de bază materială diferite pe care le prezintă școlile.

Reușesc oare noile programe să elimine carențele semnalate de profesori, existente în vechile acte normative ale educației fizice școlare ?

Fără a avea pretenția experimentării programelor pe un întreg an școlar, din studierea atentă a conținutului acestora pentru anii I—IV ai liceelor de cultură generală și prin verificarea, într-o suită de lecții, a structurilor de exerciții și a tehnologiilor de acționare recomandate de noile programe, putem aprecia că acestea se înscriu mai concret în realitățile școlii noastre, răspund într-o măsură crescută necesităților de a asigura elevilor, folosind cele mai adecvate căi, o pregătire fizică și un bagaj motric cît mai complexe.

Structura noilor programe grupează conținutul pregătirii pentru fiecare an de studiu în cinci capitole și anume :

1. Cunoștințe, priceperi și deprinderi privind perfecționarea calităților motrice și dezvoltarea fizică armonioasă.
2. Cunoștințe, priceperi și deprinderi privind capacitatea de organizare.
3. Cunoștințe, priceperi și deprinderi generale și specifice inițierii în practicarea unor ramuri sportive (atletism, gimnastică și jocuri sportive — baschet, handbal, rugby, fotbal și volei).
4. Cunoștințe, priceperi privind capacitatea de organizare și aplicare.
5. Sistemul probelor de control.

Educație fizică și sport, nr. 5, 1973, pag. 34

Pentru fiecare capitol sînt precizate obiectivele instructiv-educative urmărite și tehnologia acționării.

Stabilirea precisă a obiectivelor pentru fiecare grupă de cerințe instructiv-educative, în parte, conduce pe profesor la formularea clară a temelor, conținutului lecțiilor. Repartizarea judicioasă a acestora, pe întreg parcursul anului școlar, în funcție de sezon, poate asigura parcurgerea integrală a conținutului programelor și favorizează realizarea unui raport corespunzător între cunoștințele, priceperile și deprinderile privind perfecționarea calităților motrice și dezvoltarea fizică armonioasă, pe de o parte și cunoștințele, priceperile și deprinderile generale și specifice inițierii în practicarea unor ramuri de sport, pe de altă parte.

În cadrul tehnologiei acționării sînt recomandate diferite structuri de exerciții, prin folosirea cărora se pot realiza obiectivele instructiv-educative propuse. Totodată, se dau prețioase indicații metodice atît în legătură cu ordinea abordării obiectivelor de instruire, cît și referitoare la intensitatea efortului, formațiile de lucru, folosirea inventarului specific.

Cunoștințele, priceperile și deprinderile motrice prevăzute în programele anilor I—IV de liceu nu sînt noi decît într-o proporție foarte mică. Majoritatea acestora sînt prevăzute a fi însușite și consolidate la nivelul școlii generale. Repetarea lor în clasele liceului urmărește, în principal, adîncirea și perfecționarea lor pe o treaptă superioară prin valorificarea posibilităților motrice sporite de care dispun elevii la această vîrstă, precum și prin utilizarea unor procedee și mijloace care, sprijinindu-se pe motivațiile și cunoștințele elevilor, să accentueze caracterul activ-conștient al procesului instructiv-educativ.

Programele stabilesc cerințe obligatorii (unitare sau la alegere) și cerințe facultative ; cerințele obligatorii trebuie îndeplinite indiferent de gradul de înzestrare materială a școlilor. Ele sînt diminuate ca volum față de vechile programe ; în plus, față de programele anterioare, pentru cerințele obligatorii este prevăzută și activitatea orientată spre dezvoltarea calităților motrice.

O parte dintre cerințele facultative (înotul, schiul, patinajul și hocheiul) au în vedere valorificarea unor condiții locale ; altele urmează să fie îndeplinite de școlile care dispun de o înzestrare materială optimă.

Sistemul probelor de control la alegere prevede un număr sporit de probe anuale. Verificarea cu ajutorul acestora, la intervale mici, a modului de îndeplinire a obiectivelor planificate orientează corecta programare a conținutului lecțiilor, corecta stabilire a „pașilor metodici" de realizat, a volumului și intensității efortului, gradarea lor de la un sistem la altul de lecții.

O noutate în sistemul probelor de control o constituie introducerea unor testări simple, bianuale, obligatorii pentru toți anii de studii. Ele constau din trecerea de către toți elevii (începînd cu anul I și pînă în anul IV) a următoarelor trei probe de control :

— alergarea de viteză pe 30 m, cu start din picioare ;
— pentasaltul de pe loc ;
— alergarea de durată în tempo uniform.

Aceste probe de control reflectă accentul deosebit care se pune pe dezvoltarea calităților motrice. Urmărirea, pe toată durata studiilor,

a evoluției acestor indici permite o apreciere obiectivă asupra modului în care activitatea din lecțiile de educație fizică a fost sau nu îndreptată către asigurarea unor componente de bază ale pregătirii fizice a elevilor.

Să fie oare aceasta și un început de transpunere în practică a ideii privind intensificarea preocupărilor profesorilor pentru pregătirea atletică a elevilor ? Oricum, măsura o apreciem ca binevenită, cu efecte favorabile atît pentru pregătirea elevilor, cît și în ceea ce privește schimbarea opticii „specialiștilor practicieni" asupra locului atletismului în lecțiile de educație fizică, de la stadiul declarativ, la concret, la măsurarea rezultatelor elevilor (și prin ele rezultatele muncii profesorilor).

Un pas înainte față de programele anterioare îl constituie și mai precisa conturare a conținutului pregătirii pentru fete. Cu mai mult curaj și perseverență, valorificînd și dezvoltînd ideile din aceste programe, sperăm că, în cel mai scurt timp, vom avea și o programă numai pentru fete.

În continuare prezentăm planul unei lecții pentru elevele din anul III, cu teme și mijloace indicate de noile programe, urmînd ca într-un număr viitor al revistei noastre să publicăm încă două modele de acest fel.

NOTA REDACȚIEI — Articolul prof. Elvira Simionescu reprezintă numai un punct de vedere în abordarea problemei noilor programe de educație fizică, ele fiind susceptibile în continuare de modificări mai ales în ceea ce privește stabilirea normelor de pregătire fizică pe categorii de vîrstă a elevilor, precum și a felului în care se va face aprecierea gradului de pregătire fizică și sportivă a acestora în funcție de îndeplinirea normelor.

TEMELE LECȚIEI

1. Dezvoltarea simțului ritmului, a expresivității și plasticității motrice prin legarea unor elemente din gimnastica modernă în structuri complexe executate cu acompaniament muzical.

2. Perfecționarea desprinderii cu bătaie pe un picior și a aterizării echilibrate prin sărituri la trambulina elastică.

3. Consolidarea unor priceperi și deprinderi motrice de bază și specifice gimnasticii și baschetului, în condiții variate de aplicare. Perfecționarea spiritului de observație și a inițiativei elevilor.

Momentul nr 1 al lecției : organizarea colectivului de elevi

Conținutul lecției	Dozarea	Indicații metodice și formații de lucru
— Adunarea clasei. — Raportul și anunțarea temelor.	60 sec	

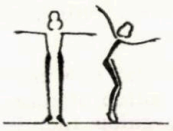
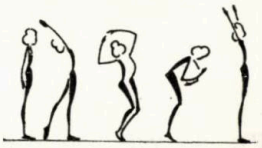
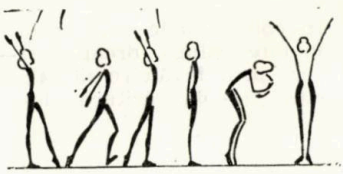
Momentul nr. 2 al lecției : pregătirea organismului pentru efort.

Conținutul lecției	Dozarea	Indicații metodice și formații de lucru
— Mers în cadență cu opriri și întoarceri din mers, la comandă.	15 sec	Alergarea ascuțită se realizează prin sărituri ușoare de pe un picior pe celălalt, piciorul liber se ridică la 45°.
— Alergare cu pași ascuțiți, alternată cu alergare cu pendularea gambei înapoi și alergare laterală cu pași încrucișați.	30 sec	

— Mers în cadență, cu accentuarea contactului cu solul pe piciorul stîng.	15 sec	
Galop lateral stîng (1—6), săritură dreaptă (7—8), galop lateral dreapta (1—6), săritură dreaptă (7—8)		În faza de zbor, picioarele sînt întinse și apropiate, cu vîrfurile în jos. Brațele se vor încrucișa în față-jos.
— Pe perechi, față în față, de brațe apucat lateral: galop lateral stînga (1—2), galop lateral dreapta (3—4), galop lateral stînga (5—8).	2 × 8	În timpul desprinderii, picioarele se apropie în aer și se aterizează pe piciorul drept.
— același exercițiu începînd spre dreapta.	2 × 8	
— În coloană cîte una, cu mîinile pe șolduri: galop înainte pe piciorul drept (1—4), galop înainte pe piciorul stîng (5—8).	2 × 8	În timpul zborului, piciorul din urmă se află în spatele piciorului de impulsie.
— Mers fără cadență.		Se fac expirații profunde.
— Pas înalt (1—4), urmat de pași de vals înainte (5—8).	4 × 8	Pasul înainte și înălțarea pe vîrf se fac o dată cu ridicarea celuilalt picior, îndoit în unghi obtuz. Brațul opus piciorului îndoit este ridicat înainte, trunchiul — ușor înclinat înapoi și răsucit spre brațul din urmă.
Pas de vals spre stînga și dreapta (1—2), val de trunchi înainte (3—4), arabesc (5—6), săritură dreaptă cu încrucișarea brațelor (7—8).	4 × 8	Se va insista asupra expresivității și amplitudini mișcării.
— Pe perechi, de mîini apucat: pași de vals stînga (1—2), pași de vals dreapta (3—4), întoarcere cu pași succesivi (5—6), val de trunchi înainte (7—8).	2 × 8	
— În coloană cîte una: pași de vals — înainte, stînga, dreapta (1—2), întoarcere prin învăluire (3—4), săritură închisă (5—6), săritură deschisă (7—8).	3 × 8	Întoarcerea prin învăluire se va face cu trecerea piciorului drept cu pas încrucișat peste piciorul stîng, o dată cu coborîrea brațelor și îndoirea ușoară a genunchilor.

— Alergare cu pași ascuțiți (1—8), alternată cu alergare cu pendularea gambei înapoi (9—16) și cu alergare cu pași încrucișați (17—24).	3 × 24	
— Mers cu mișcări de respirație.		
— Mers în cadență.		Se trece în coloană de gimnastică cîte patru.

Momentul nr. 3 al lecției: prelucrarea analitică a segmentelor corpului pentru efort și pentru îndeplinirea obiectivelor instructiv-educative urmărite în lecție.

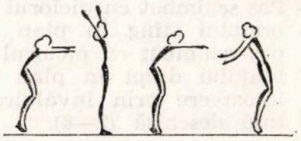
Conținutul lecției	Dozarea	Indicații metodice și formații de lucru
— Stînd, cu brațele lateral: răsucirea trunchiului stînga-dreapta, cu ușoară îndoire a picioarelor.	2 × 8	Capul se așază ușor pe brațul din față. Brațele se ondulează ușor la fiecare răsucire de trunchi. 
— Același exercițiu, cu arcuire la fiecare răsucire.	2 × 8	
— Stînd: balansarea brațelor prin înainte sus, coroană, o dată cu arcuirea trunchiului și ducerea piciorului stîng înapoi și revenire (1—2); același exercițiu cu piciorul drept înapoi (3—4); îndoirea trunchiului stînga-dreapta, cu brațele coroană deasupra capului (5—6); încrucișarea brațelor prin lateral — în față — lateral (7—8).	4 × 8	La revenirea brațelor și a piciorului în poziția stînd, picioarele execută o mișcare de flexie și extensie. 
— Stînd: balansarea brațelor prin înainte-sus, o dată cu ridicarea piciorului stîng în față (1), fandare înainte pe piciorul stîng, o dată cu extensia trunchiului și coborîrea brațelor prin înainte-jos în spate (2), balansarea brațelor prin înainte-sus, o dată cu ridicarea pe piciorul stîng (3), trecere în fandare pe piciorul drept (4), îndreptare pe piciorul drept (5), arabesc (6), întoarcere spre stînga, cu săritură dreaptă (7—8).		Piciorul pe care se execută fandarea se va ridica la 90°, iar talpa piciorului din spate va fi orientată spre înafară; pieptul — mult înainte, umerii trași înapoi. Săritura dreaptă se va face cu încrucișarea brațelor în față, jos. 

— Stînd, cu brațele oblic-stînga jos: balans cu întregul corp stînga-dreapta, cu deplasare de un pas, o dată cu balansarea brațelor stînga și dreapta (1—2), balans de trunchi stînga-dreapta, cu rotarea brațelor 360°, urmată de săritură deschisă. 4 × 8

Balansul cu întregul corp se execută cu trunchiul relaxat și cu trecerea greutății de pe un picior pe celălalt, cu o deplasare de doi pași.

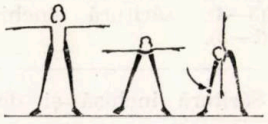
— Pași de vals stînga-dreapta (1—2), val de trunchi înainte, o dată cu o ușoară întoarcere spre stînga (3—4), răsucirea trunchiului spre dreapta și stînga, o dată cu balansarea brațelor în formă de opt (5—8) 4 × 4

Pașii de vals se vor executa pe loc. În executarea valului se va insista ca spatele să fie rotunjit, genunchii ușor îndoiți, bărbia în piept, brațele în prelungirea trunchiului, palmele în jos, abdomenului netras.



— Stînd depărtat, brațele lateral: aplecarea trunchiului înainte (1—2), răsucirea trunchiului spre stînga, cu ducerea brațului drept la piciorul stîng (3), revenire în stînd depărtat, trunchiul aplecat înainte, brațele lateral (4). Exercițiul se repetă și pe partea cealaltă. 2 × 8

Capul este în extensie, privirea înainte.



— Pe genunchi, brațele oblic-dreapta jos: așezare pe coapsa stîngă (1), balans de de brațe prin înainte-sus și ridicarea pe genunchi (2), așezare pe coapsa dreaptă, brațele oblic-stînga jos (3). 4 × 3

Brațele vor fi urmărite de privire și se vor undui la fiecare mișcare.

— Șezînd, cu picioarele apropiate și întinse, sprijin pe antebrațe: ridicarea picioarelor îndoite la piept (1), ducerea picioarelor la 45° (2), coborîrea picioarelor (3—4). 4 × 4

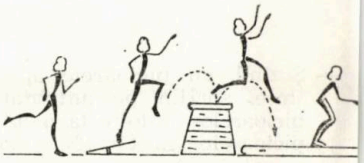
Picioarele vor fi perfect întinse și apropiate.

— Aceeași poziție: forfecarea picioarelor pe verticală, alternată cu forfecări pe orizontală. 2 × 5 sec.

Momentul nr. 4 al lecției : perfecționarea unor elemente din gimnastica modernă.

Conținutul lecției	Dozarea	Indicații metodice și formații de lucru
— Pe perechi, cîte două, apucat de mîini : 4 pași de vals înainte (1—4), întoarcere cu pași succesivi (5—6), val de trunchi înainte (7—8).	2 × 8	În executarea acestor structuri de exerciții se va urmări și insista asupra dezvoltării la eleve a expresivității și plasticității motrice.
— Pas schimbat cu piciorul drept, rotarea brațului stîng în plan frontal (1—2), pas schimbat cu piciorul stîng, rotarea brațului drept în plan frontal (3—4), întoarcere prin învăluire (5—6), săritură deschisă (7—8).	2 × 8	După repetarea structurilor de exerciții, separat, în final se vor lega într-o combinație mai complexă, cu dificultăți sporite.
— Balans cu întregul corp stînga-dreapta, cu deplasare de un pas, o dată cu balansarea brațelor stînga și dreapta (1—2), întoarcere cu pași succesivi (3—4), săritură închisă și deschisă (5—8).	2 × 8	
— Săritură închisă și deschisă.	2 × 8	Săritura închisă și deschisă se execută cu pași adăugați, pe piciorul stîng. După fiecare săritură deschisă, colectivul se deplasează spre stînga.

Momentul nr. 5 al lecției : perfecționarea desprinderii unilaterale.

Conținutul lecției	Dozarea	Indicații metodice și formații de lucru
— Alergare cu elan redus, bătaie pe trambulina elastică, cu păşire pe lada transversală	o dată	
— Același exercițiu, cu elan complet.	o dată	
— Același exercițiu, cu ghemuirea picioarelor la piept în timpul zborului. de două ori		Aterizarea, la toate săriturile, se va face pe ambele picioare, prin ghemuire elastică, cu sprijin pe brațe.

— Același exercițiu, cu întinderea picioarelor înainte. de două ori

— Același exercițiu, cu întinderea corpului în timpul zborului. o dată
— Același exercițiu, cu ducerea picioarelor în echer în timpul zborului. de două ori

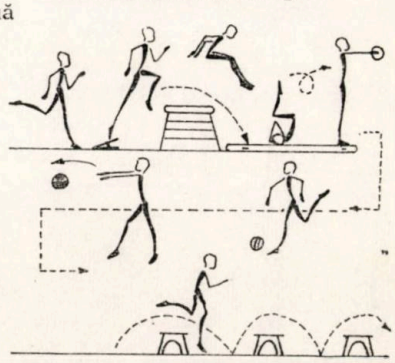
La toate săriturile se va urmări desprinderea și aterizarea elastică, cu sprijin pe brațe : deci, nu se va insista asupra aterizării de concurs.

— Săritură cu întinderea corpului în timpul zborului, urmată de rostogolire. de două ori

— Sărituri libere, urmate, de rostogolire pe saltea. de două ori

Monumentul nr. 6 al lecției : consolidarea unor priceperi și deprinderi

Conținutul lecției	**Dozarea**	**Indicații metodice și formații de lucru**
Parcurs aplicativ : alergare aproximativ 10 m, bătaie pe trambulină (cu un picior), trecere peste obstacol (săritură liberă), aterizare, rostogolire înainte, ridicare în stînd, conducerea mingii 12—14 m ; oprire într-un timp, pasarea mingii — Alergare 5 m, trecere peste obstacole joase prin plurisărituri, cu bătaie pe un picior.	de două ori	În raport de dimensiunile sălii, traseul va fi fracționat în două sau trei linii. Nu se va urmări în mod deosebit întrecerea între echipe.



Momentul nr. 7 al lecției : scăderea intensității efortului.

Conținutul lecției	Dozarea	Indicații metodice și formații de lucru
— Mers fără cadență.		
— Alergare ușoară, cu relaxarea membrelor superioare și inferioare.	30 sec	
— Aprecieri asupra modului în care s-a desfășurat lecția.	60 sec	În cerc, colectivul întregezînd.

ELVIRA SIMIONESCU : Un nouveau programme d'éducation phisyque pour le lycée de culture générale.

Le rôle et l'aide par les programmes scolaires dans le déroulement du processus d'enseignement est une réalité indubitable. Partant de cette affirmation, L'auteur met en discussion le nouveau programme d'éducation phisyque pour le lycée de culture générale, où le contenu de la préparation pour chaque année d'étude est groupé en cinq chapitres distincts.

On y présente ensuite un modèle de leçon pour les élèves de la III-année de lycée avec des thèmes et des moyens indiqués par les nouveaux programmes.

ELVIRA SIMIONESCU : A New Physical Education Curriculum for General Culture Lyceums

The curricula are reliable support in the unfolding of the process of instruction. The author discusses the new physical education curriculum for the general culture lyceum, in which the training period for each study year is divided into five distinct chapters.

A model of lesson is given for the schoolgirls in the 3rd year of lyceum, the themes and means complying with the new curriculum.

SPORT RECREAȚIE SĂNĂTATE

ACTIVITATEA SPORTIVĂ A ELEVILOR ÎN AFARA ORELOR DE CLASĂ — FORME DE ORGANIZARE ÎN TIMPUL ANULUI ȘCOLAR

Prof. ECATERINA GHIMBRA
Liceul „Gheorghe Lazăr" — București

În lucrarea pe care o prezentăm sînt expuse premisele și rezultatele unui experiment efectuat în cadrul Liceului „Gheorghe Lazăr" din București, în ceea ce privește activitatea sportivă a elevilor în afara orelor de clasă și formele ei de organizare în timpul anului școlar.

În desfășurarea experimentului nostru am pornit de la sarcinile ce revin educației fizice și sportului, reieșite din documentele de partid și de stat, documente pe care le-am situat la baza muncii de angrenare a tineretului din liceul nostru. În continuare, am aplicat procedee și mijloace a căror eficacitate să slujească ideilor de bază.

Pentru ca momentul de pornire să aibe valabilitate, am procedat mai întîi la studierea felului în care elevul este solicitat în cadrul procesului de învățămînt, constatînd următoarele :

— solicitare intelectuală în condiții în general necorespunzătoare (situarea liceului în zone poluate, diferite experiențe în laboratoare, posibilități minime de aerisire). Total (aproximativ) : 36 de ore săptămînal ;

— solicitare fizică : două ore săptămînal în cadrul lecțiilor de educație fizică, iar pentru o mică parte, încă 1—3 ore săptămînal, practicarea sportului preferat.

În ceea ce privește activitatea practică în ateliere, numai la băieți se poate vorbi de o oarecare angrenare fizică, deoarece la fete se mențin pozițiile sedentare. Total săptămînal : 2—$3^1/_2$ ore fetele și 2—6 ore băieții.

Constatările suplimentare referitoare la calitatea răspunsurilor practice, date de majoritatea elevilor la solicitare fizică au condus la următoarele concluzii :

— descreșterea interesului pentru activitatea fizică paralel cu suprasolicitarea intelectuală.

La clasele cu profil umanist, această lipsă de interes se adîncește dat fiind obligativitatea înmulțirii mijloacelor de informare (biblioteci,

ore suplimentare pentru limbi străine, lecturi etc.). Dacă la anul I și II, activitatea sportivă se desfășoară în condiții bune, la anii III și IV sînt necesare eforturi deosebite din partea celui care o conduce pentru obținerea unor rezultate mai mult sau mai puțin satisfăcătoare.

Aceasta denotă nu atît lipsa timpului liber, cît lipsa de educație a elevului în ceea ce privește munca fizică.

Studiind timpul liber al elevilor se constată că acesta diferă de la elev la elev, de la un an de studiu la altul, de la o zi la alta și depinde de modul în care elevul știe să-și organizeze viața personală.

În concluzie, se poate spune că tineretul nostru dispune de o inepuizabilă energie, care nu așteaptă decît să fie captată în scopuri binefăcătoare.

Ținînd seamă de cele expuse mai sus a fost experimentat următorul sistem :

— după o propagandă prealabilă, menită să informeze despre efectele pozitive ale mișcării și ale factorilor naturali asupra organismului, la fiecare clasă s-a organizat o oră suplimentară (exceptînd perioada tezelor), în afara lecțiilor de educație fizică, pentru elevii neangrenați în sportul de performanță.

Această oră s-a desfășurat pe stadion, deci în aer liber, efectuind exerciții ca : alergări pe teren variat, alergări cu încărcături, ștafete în aer liber cu diferite sarcini, crosuri.

REZULTATUL EXPERIMENTULUI

1. Au fost atrași pentru practicarea unui sport de performanță elevii mai dotați.

2. Rezistența fizică a crescut într-o măsură mai mare la acești elevi.

Menționăm că ora a fost condusă de profesorul clasei respective, solicitat numai de două ori săptămînal, deoarece a reunit mai multe clase într-o singură oră, iar elevii au apreciat pozitiv acest sistem.

Anul școlar 1971—72, îmbogățit prin introducerea gimnasticii zilnice, cîștigă elevii mai mult pentru activități fizice, sportive și recreative.

INTERPRETAREA REZULTATELOR OBȚINUTE

a. Nu există elev care să nu cunoască importanța mișcării pentru organismul uman și care să nu dorească să o practice.

b. Tineretul este, în general, receptiv la nou, dar îi lipsește perseverența.

Lipsa de continuitate îl duce la superficialitate, dorind în permanență altceva, fără să se gîndească la importanța notării unor rezultate personale (dezvoltarea calităților fizice, practicarea continuă a unui sport etc.). De aici tragem concluzia necesității organizării activității de masă în forme cît mai variate și mai atractive.

c. În actualul sistem de distribuire a orelor pentru activitățile sportive nu se poate vorbi de cuprinderea tuturor elevilor, mulți pierzîndu-și dorința de mișcare.

d. Ideea de a îmbina ziua de lucru în ateliere cu activitatea sportivă de masă ar fi salutară pentru toți elevii, deoarece constituie singura activitate compensatoare.

e. Dacă am spune că avem suficiente materiale și baze sportive pentru activitatea de masă poate că n-ar fi de crezut, dar aceasta este realitatea. Cîte terenuri de sport, parcuri și stadioane sînt folosite la maximum ? Soluția ? Numai o bună organizare în condițiile existente poate atrage tineretul către o muncă fizică serioasă.

f. În faza educativă actuală este necesară introducerea practicării unei activități sportive în afara orelor de clasă, în mod obligatoriu.

g. Dorința tineretului de a fi cît mai mult în colectiv nu se poate materializa decît prin desfășurarea unei activități comune, sănătoase.

h. Ca ultim punct pentru susținerea activității de masă este faptul că nu toți elevii pot practica un sport de performanță, din motive obiective sau subiective. Sîntem convinși însă că mișcarea este indispensabilă pentru întreținerea sănătății.

CONCLUZII

La început de an școlar vom folosi o etapă teoretico-organizatorică, a cărei durată va depinde de felul în care fiecare școală (liceu) reușește să-și consolideze sarcinile (fixarea cadrelor didactice, fixarea orarului, pregătirea bazelor și a materialelor sportive, patronarea etc. (1 octombrie).

Conținutul etapei :

a. întocmirea calendarului sportiv intern, a planului și programului activităților sportive ;

b. organizarea serviciului de propagandă în școală ;

c. organizarea bazei materiale.

Răspunde : organizația U.T.C., catedra de educație fizică, administrația liceului și clubul sportiv ce patronează asociația școlii sau liceului respectiv.

În programul activităților sportive trebuie incluse : orarul secțiilor de sport organizate în școală, al activităților sportive desfășurate pe stadion și al secțiilor de performanță organizate de clubul care patronează școala.

După munca de organizare, cei desemnați pentu a conduce activitatea sportivă vor folosi imediat serviciul de propagandă din școală. În acest scop vor fi cooptați elevii cei mai talentați la desen, care vor afișa la panoul rezervat propagandei sportive următoarele :

1. calendarul sportiv intern (numai pe trimestrul I și vacanța de iarnă) ;

2. programul activităților sportive desfășurate în școală și în afară, cuprinzînd atît secțiile de performanță, cît și cele de masă ;

3. exercițiile pentru gimnastica zilnică.

O parte a panoului va fi rezervată rezultatelor sportive.

De asemenea, se va întocmi un program care să cuprindă cele trei puncte de mai sus și se va da fiecărui profesor-diriginte.

Este bine ca profesorul-diriginte să recomande elevilor săi, pe baza sarcinilor primite, întocmirea unui orar personal, care să cuprindă participarea la viața cultural-sportivă din afara orelor de clasă. Tot el, împreună cu profesorul de educație fizică al clasei respective, va tria elevii după dorințele acestora : sport de performanță sau activitate sportivă de masă, precum și ramura de sport preferată (pînă la 1 octombrie).

Activitatea culturală și sportivă a fiecărui elev trebuie adusă la cunoștință părinților acestuia, consemnîndu-se în carnetul de elev. De exemplu : C. J. — activitate sportivă de performanță — handbal. Școala sportivă nr. 3, luni și miercuri între orele 7—9 ; activitate culturală — cenaclul literar.

Se realizează sub această formă două lucruri :

1. controlul părinților asupra activității elevului ;

2. angrenarea părinților în acțiunile clasei, deoarece mulți vor fi amatori fie de o ieșire pe stadion, fie de o participare la una dintre excursiile organizate.

În alcătuirea planurilor și programelor se va ține seamă ca activitatea sportivă să joace nu numai rolul de întreținere a sănătății, ci și de ridicare a randamentului fizic și intelectual.

Prin sistemul elaborat în acest scop, elevii pot beneficia de condiții favorabile desfășurării mișcării sportive organizate, colective sau individuale.

Ținem să menționăm că formula la care am ajuns a fost extrasă dintr-o experiență (profesor-elevi) cu o durată de trei ani, în care numărul tinerilor atrași în activitatea sportivă de masă a crescut considerabil în liceul nostru.

Credem că reușita va fi totală, în ceea ce privește întreaga masă de elevi, numai în cazul în care măsurile ce se vor lua de către forurile în drept vor deschide porțile ferecate, momentan, ale multor terenuri, parcuri și stadioane.

Bineînțeles că, numai printr-o bună organizare a activității sportive în școală, în așa fel încît să aibă un conținut variat și atractiv, se poate vorbi de succes.

Paralel cu progresul dobîndit — creșterea mișcării sportive de masă — a crescut și numărul cadrelor didactice de alte specialități, care s-au alăturat, din proprie inițiativă, manifestărilor sportive.

BIBLIOGRAFIE

1. Chestionarele completate de elevi în perioada anilor 1969—1972.
2. Hotărîrea C.C. al P.M.R și a Consiliului de Miniștri cu privire la reorganizarea mișcării de cultură fizică și sport din 1959.
3. Legea nr. 29 din 28 decembrie 1967, cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport.
4. Rezoluția Conferinței pe țară a mișcării sportive din 28—29 iulie, 1967.
5. VLĂDICA GH. : Educația fizică și sportul de masă, Ed. Stadion, 1972.

ECATERINA GHIMBRA L'activité sportive des élèves en dehors des heures de classe : formes d'organisation pendant l'année scolaire

L'ouvrage présente les prémisses et les résultats d'une expérience, effectuées dans un lycée de Bucarest, concernant l'activité sportive des élèves en dehors des heures de classe. De même, nous y trouvons les formes d'organisation qui ont été à la base de l'expérience ainsi que les conclusions de son déroulement. Pour venir davantage à l'aide des professeurs d'éducation physique on donne des exemples d'un plan de travail, et un programme d'activités sportives qui peuvent être réalisées dans tous les lycées, sur la base du calendrier interne.

ECATERINA GHIMBRA : Sports Activities for Pupils Apart from Classes — Organizational from During the Schooling Year

The paper deals with the prerequisites determining and results following an experiment made in a Lyceum in Bucharest meant to organize sports activities outside the classes. The author also shows the forms of organization underlying the experiment, the conclusions to be drawn. For the help of the physical education instructor, the author provides a curriculum, a programme for sports activities to suit all the lyceums.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

PREMISE CARDIOVASCULARE PENTRU MAREA PERFORMANŢĂ ÎN SPORTURILE DE REZISTENŢĂ

Dr. ADALBERT SZŐGY
Centrul de medicină sportivă
Bucureşti

Sportul de performanţă al zilelor noastre supune organele şi sistemele organismului la solicitări deosebit de crescute, în special în cadrul ramurilor sportive caracterizate prin rezistenţă. Consumul maxim de oxigen este considerat, în mod unanim, parametrul cel mai concludent al capacităţii de efort aerobe, caracteristică pentru sporturile de rezistenţă (1, 3, 4, 5, 6, 11, 13, 14). Holmgren (5) descrie în cadrul sistemului de transport al oxigenului factori dimensionali şi capacităţi funcţionale. Componenţa cardiovasculară este considerată componentă limitatoare principală a acestui sistem (2, 5, 7, 9). Din factorii dimensionali ai componentei cardiovasculare fac parte : *volumul sanguin, hemoglobina totală, volumul cardiac etc.* Din capacităţile funcţionale fac parte : *debitul cardiac, volumul sistolic, oxigen-pulsul maxim* etc. Factorii dimensionali se caracterizează prin aceea că evoluează în timp mai încet şi că prezintă o stabilitate mai mare. Ei sînt în mare parte responsabili de diferenţele interindividuale ale capacităţii de efort. Capacităţile funcţionale au o stabilitate mai mică, ele se modifică într-o perioadă de timp mai scurtă, în funcţie de starea de antrenament şi forma sportivă. Ele sînt în mare parte responsabile de diferenţele intraindividuale ale capacităţii de efort (14).

Raportul dintre factorii dimensionali ai sistemului de transport al oxigenului şi capacitatea lor funcţională exprimă limitele şi rezervele încă existente ale acestui sistem.

METODE

Determinarea de rutină a acestor factori dimensionali şi capacităţi funcţionale este foarte dificilă, chiar în laboratoare de explorări funcţionale bine dotate. Doar volumul cardiac din cadrul factorilor dimensionali şi oxigen-pulsul maxim din cadrul capacităţilor funcţionale se pot determina în mod curent în laboratoarele bine utilate.

Reindell şi colab. (8) au utilizat raportul volum cardiac/oxigen-puls maxim, aşa-numitul echivalent al volumului cardiac, pentru evaluarea rezervelor inimii în efort. Acest raport exprimă rezervele actuale, imediate, valabile pentru perioada în care se face testarea. Rezervele cardiovasculare pot fi apreciate însă şi prin prisma perspectivei lor de evoluţie. Relaţia de mărime dintre factorul dimensional şi capacitatea sa funcţională poate îmbrăca mai multe forme, dînd astfel naştere la tot atîtea tipuri :

— ambii pot fi relativ egali ca mărime, la nivel scăzut sau crescut ;

— un factor dimensional mic poate prezenta o capacitate funcţională crescută ;

— un factor dimensional mare poate prezenta o capacitate funcţională scăzută.

Analizînd diferitele raporturi de mărime dintre volumul cardiac şi oxigen-pulsul maxim — exprimat prin echivalentul volumului cardiac — am descris la 72 de sportivi adolescenţi (15—18 ani) şi la 200 de sportivi de performanţă adulţi (10, 12), 4 tipuri diferite ale acestor raporturi, care permit aprecierea în perspectivă a evoluţiei capacităţii de efort aerobe a acestor sportivi.

Sportivii examinaţi au fost grupaţi în cadrul următoarelor tipuri de raporturi dintre volumul cardiac şi oxigen-pulsul maxim :

tip I : volum cardiac mic — oxigen-puls maxim mic ;

tip II : volum cardiac mic/mediu/ — oxigen-puls maxim mare ;

tip III : volum cardiac mare — oxigen-puls maxim mare ;

tip IV : volum cardiac mare — oxigen-puls maxim mediu sau relativ mic.

În această direcţie au fost folosite ca criterii orientative cifre absolute şi raportate la kg corp ale volumului cardiac şi ale oxigen-pulsului maxim, rezultate din cercetări proprii şi ale altor autori.

DISCUTAREA REZULTATELOR ŞI INTERPRETAREA LOR

Cele 4 tipuri diferite ale raportului de mărime dintre volumul cardiac şi oxigen-pulsul maxim — exprimate prin echivalentul volumului cardiac — permit următoarele interpretări :

Tip I : volum cardiac mic, oxigen-puls maxim mic, echivalent al volumului cardiac mediu — caracterizează pe neantrenaţi şi pe sportivii care practică sporturi predominant anaerobe, care nu necesită premise cardiovasculare deosebite. Aceşti sportivi dispun de rezerve cardiovasculare potenţiale, deoarece cu ajutorul unui program de antrenament judicios condus, capacitatea lor aerobă poate fi crescută.

Tip II : volum cardiac mic sau mediu, oxigen-puls maxim mare, echivalent al volumului cardiac mic, caracterizează sportivii tineri cu cele mai bune premise cardiovasculare pentru sporturile de rezistenţă, predominant aerobe. O creştere în continuare a volumului cardiac, printr-un antrenament adecvat, permite o creştere în continuare a capacităţii funcţionale deja crescute a inimii.

Tip III : volum cardiac mare, oxigen-puls maxim mare, echivalent al volumului cardiac uşor mărit — caracterizează pe acei sportivi care şi-au atins aproape limitele maxime ale rezervei lor cardiace în efort.

Deoarece volumul cardiac, unul dintre factorii dimensionali limitanți principali ai sistemului de transport al oxigenului, prezintă o cifră deja crescută, nu se mai poate aștepta o creștere mai marcată în continuare a capacității de efort aerobe pe seama acestui mecanism.

Tip IV : volum cardiac mare, oxigen-puls maxim, mediu sau relativ mic, echivalent al volumului cardiac mare — caracterizează o inimă suprasolicitată, produsă probabil prin sumarea unor eforturi crescute, dozate nefiziologic. În acest caz este vorba de o perturbare a relației fiziologice optime dintre factorul dimensional și capacitatea sa funcțională, stare care reclamă o întrerupere temporară, de mai scurtă sau mai lungă durată, a activității sportive de performanță urmată de o modificare radicală a procesului de antrenament (fig. 1).

CRITERII CARDIOVASCULARE DE SELECȚIE A ADOLESCENȚILOR PENTRU SPORTUL DE PERFORMANȚĂ

Tipul	*Volumul cardiac*	*Oxigen-Puls/max.*	*Echivalentul volumului cardiac*	*Perspectiva capacității de efort*
I	MIC	MIC	MEDIU	POTENȚIALĂ
II	MIC(MEDIU)	MARE	MIC	FOARTE BUNĂ
III	MARE	MARE	UȘOR MĂRIT	MICĂ
IV	MARE	MEDIU(MIC)	MARE	STARE NEFIZIOLOGICĂ

Fig. 1

O carieră sportivă începe, în mod obișnuit, în cadrul unei ramuri sportive caracterizată prin rezistență cu tipul I și trece prin tipul II spre tipul III, care caracterizează pe sportivul matur, ajuns la apogeul performanțelor sale, dar și aproape de plafonarea acestei cariere. Trecerea spre tipul IV trebuie evitată cu orice mijloace. O nesocotire a acestor factori obiectivi ar putea facilita trecerea unui sportiv tînăr, într-o perioadă relativ scurtă, de la tipul I spre tipul III sau chiar IV, fără să fi atins vreodată o performanță sportivă notabilă.

Aceste constatări sînt sprijinite și de rezultatele obținute prin gruparea celor 72 de sportivi adolescenți (15—18 ani) și a celor 200 de sportivi de performanță adulți în cadrul acestor tipuri (tabelul 1).

Tabelul 1

Repartizarea subiecților în cadrul diferitelor tipuri ale raportului de mărime dintre volumul cardiac și oxigen-pulsul maxim

tip	Adolescenți (15–18 ani)		Adulți	
	n	%	n	%
I	16	22,2	19	9,5
II	32	44,4	84	42,0
III	21	29,2	87	43,5
IV	3	4,2	10	5,0
Total	72	100%	200	100%

Faptul că din cei 72 de sportivi adolescenți examinați cei mai mulți — 48 (66,6 la sută) — au fost reprezentați la tipurile I și II, care presupun perspective reale sau potențiale de dezvoltare în continuare a capacității de efort aerobe, constituie un lucru normal, conform așteptărilor. Numărul subiecților reprezentați la tipurile III și IV — 24 (33,4 la sută) — deși reprezintă doar o treime din numărul total ,este totuși îngrijorător de mare. Acești sportivi adolescenți, deși vîrsta lor medie abia depășește 16 ani, nu mai dispun, probabil din cauza unor procese de antrenament dirijate nefiziologic, de perspective reale de a-și îmbunătăți în continuare capacitatea de efort aerobă, condiție esențială pentru obținerea unor performanțe superioare în cadrul sporturilor caracterizate prin rezistență.

La sportivii adulți ponderea celor reprezentați la tipurile III și IV este și mai crescută decît în cazul adolescenților, ea se cifrează la 48,5 la sută.

Aceste rezultate subliniază importanța acestor 4 tipuri atît pentru selecția tinerilor pentru sporturile de rezistență, cît și pentru urmărirea evoluției adaptării organismului acestor sportivi la eforturile din cadrul antrenamentelor. Pentru sporturile de rezistență trebuie aleși, în special, tinerii reprezentați în cadrul tipului II, care prezintă garanția unor premise morfo-funcționale cardiovasculare din cele mai favorabile pentru obținerea unor performanțe crescute. În cadrul examenelor medico-sportive efectuate în mod periodic, trebuie depistată cît mai precoce o trecere din cadrul tipului II spre tipul III, stadiu în care o modificare a procesului de antrenament mai poate preveni o perturbare a raportului optim dintre factorul dimensional și capacitatea sa funcțională.

BIBLIOGRAFIE

1. ASTRAND P.O. : Experimental studies of physical working capacity in relation to sex and age, Munksgaard, Copenhagen, 1952.
2. ASTRAND P.O. : J. Amer. Med. Assoc. 205, 729, 1968.

3. CONSOLAZIO C. F., JOHNSON R. E., PECORA L. J.: Physiological measurement of metabolic function in man. Mc. Graw-Hill, New Kork, 1963.
4. HOLLMANN W.: Der Arbeits — und Trainingseinfluss auf Kreislauf und Atmung, Steinkopff, Darmstadt, 1959.
5. HOLMGREN A.: Canad. Med. Assoc. J. 96, 697/1967.
6. KNIPPING H. W., BOLT W., VALENTIN H., VENRATH H.: Untersuchung und Beurteilung des Herzkranken. Enke, Stuttgart, 1960.
7. QUELLET Y., BACKLAKE M. R.: J. appl. Physiol, 27, 874/1969.
8. REINDELL H., KLEPZIG H., MUSSHOFF K.; KIRCHHOFF H. W., STEIM H., MOSER F., FRISCH F.: Dtsche med. Wschr. 82, 613/1957.
9. ROSSIER P. H., BÜHLMANN A.: Cor et vasa 7, 1/1965.
10. SZÖGY A., Arzt und Athlet 7, 1/1972.
11. SZÖGY A., CHEREBEȚIU G., BUIAC D., MUREȘAN I.: Medizin und Sport 11, 336/1971.
12. SZÖGY A., CHEREBEȚIU G., ORHA I.: Verschiedene Typen der Grössenverhältnisse zwischen dem Herzvolumen und der Herz-Kreislaufökonomie (O_2— Puls) während maximaler körperlicher Belastung bei Leistungssportlern, În curs de apariție la Z.f. Kreislaufforschung, 1973.
13. VOICULESCU A., CAZACLIU A.: Fiziologia normală și patologică, 14, 427/1968.
14. ZAMFIRESCU N. R., SZÖGY A.: Investigația cardiorespiratorie, Elemente de investigație în medicina sportivă, Red.: I. Drăgan, Ed. Stadion, București, 1970.

A. SZÖGY: Les prémices cardiovasculaires pour la performance élevée dans les sports de résistance.

L'auteur décrit chez 72 sportifs adolescents (15—18 ans) et 200 sportifs d'élite adultes, quatre types différents du rapport de grandeur entre le volume cardiaque et le pouls-oxygène maximal — exprimé par l'équivalent du volume cardiaque — qui permettent une évaluation de la perspective du développement de la capacité d'effort aérobie de ces sportifs. Un volume cardiaque petit ou moyen, avec un indice oxygène-pouls maximal élévé, est mis en évidence comme une prémice optimale pour l'obtention en perspective des performances supérieures dans le cadre des sports de résistance.

A. SZÖGY: Cardiovascular Prerequisites Required by the Great Performance in Resistance Sports

The author describes 4 types of various size ratios between the heart volume and oxygen-maximum pulse, expressed by the heart volume equivalent, which dllow for the evaluation of the prospective development of the aerobic effort capacity of sportsmen. The test was carried out with 72 teen agers practising sports (15—18 years old) and 200 adult performance sportsmen. A small or average heart volume, with an increased oxygen-maximum pulse index is evidenced to be a best prerequisite for future performances as regards resistance sports.

OPINII • CONSULTAȚII

ELIMINAREA AJUTORULUI, MOMENT CRITIC ÎN PROCESUL FORMĂRII DEPRINDERILOR MOTRICE ÎN GIMNASTICA SPORTIVĂ

Șef de lucrări NICOLAE KOVACI
I.E.F.S.

În procesul de învățare a multor mișcări specifice gimnasticii sportive acțiunile executantului sînt dirijate și amplificate prin intervenția directă a uneia sau mai multor persoane, pregătite în acest scop.

Această intervenție se caracterizează prin diferite procedee de ajutor folosite în funcție de mișcarea ce se învață, faza de învățare în care se află executantul, precum și de particularitățile psihomotrice ale acestuia. Modul de intervenție trebuie să țină seamă în primul rînd de structura mișcării de învățat. În acest sens este important de precizat locul unde se acordă sprijin executantului, momentul, direcția și intensitatea cu care se intervine. Ajutorul trebuie acordat în așa fel încît forma de execuție a mișcării să corespundă unui model optim ; repetarea multiplă a mișcării într-o formă corectă reprezintă o garanție și o cerință a însușirii ei în bune condiții.

Influența ajutorului asupra reușitei execuției va scade pe măsură ce executantul avansează în procesul de învățare a mișcării. Aportul lui este necesar numai în măsura în care trebuie compensate anumite lipsuri ale calităților motrice sau atenuate unele manifestări negative ale reflexelor de conservare. Cînd executantul posedă calități motrice la nivelul cerințelor de execuție ale mișcării respective și stăpînește lanțul motric în mod satisfăcător, ajutorul se poate suprima.

Execuția mișcărilor ce prezintă riscul unor accidente, în caz de nereușită, se recomandă a se desfășura sub asistența unei persoane pregătite să intervină la nevoie.

Trecerea de la execuția cu ajutor la execuția independentă, în condiții specifice de concurs, reprezintă un moment critic în învățarea mișcărilor. Dificultatea acestui moment constă în reținerea executantului față de schimbarea radicală a condițiilor de execuție, precum și în urmările negative ale unui eventual eșec. Asentimentul gimnastului pentru execuția independentă se obține relativ greu. Acesta trebuie obținut

Educație fizică și sport, nr. 5, 1973, pag. 53

prin convingerea executantului că este capabil să realizeze singur mișcarea, în bune condiții. Impunerea de către antrenor a execuției independente se poate solda uneori cu o puternică stare de inhibiție a gimnastului, ceea ce influențează negativ forma de execuție a mișcărilor. Totodată, eșecul unei asemenea încercări poate avea ca efect scăderea încrederii în forțele proprii sau în priceperea antrenorului. Uneori insuccesul duce la accidente, mai mult sau mai puțin grave.

În condițiile existenței acestor variante neplăcute, trebuie totuși să se efectueze schimbarea condițiilor de execuție, chiar dacă aceasta prezintă un risc. Repetarea exagerat de mult a mișcărilor cu ajutor aduce prejudicii procesului de învățare ; gimnastul se obișnuiește întratît cu sprijinul antrenorului, încît îi va fi din ce în ce mai greu să se lipsească de el.

Din această cauză, stabilirea momentului optim al trecerii la execuția independentă, precum și modul de desfășurare a acesteia sînt probleme importante. Cel care trebuie să hotărască în această privință este antrenorul.

Pentru aprecierea momentului oportun, antrenorul trebuie să ia în considerație *gradul de însușire a mișcării,* atît în ceea ce privește nivelul calităților motrice raportate la cerințele de execuție, cît și gradul de stăpînire a lanțului motric respectiv.

Încercările gimnastului de a efectua mișcarea, fără să aibă calitățile motrice necesare, sînt sortite eșecului sau vor reprezenta repetări incorecte ale mișcării. Aprecierea în acest sens se face pe baza probelor de control și a observațiilor privind modul de comportare a gimnastului în timpul execuției. Totodată, gimnastul trebuie să stăpînească într-un anumit grad componentele de bază ale mișcării, pentru a reuși să efectueze lanțul de acțiuni motrice cu rezultate cît mai apropiate de forma optimă. Atunci cînd gimnastul sesizează corect situarea în timp și în spațiu a acțiunilor și intensificarea cu care trebuie să acționeze în diferite momente, se poate aprecia că acesta poate încerca să execute mișcarea în mod independent.

În ceea ce privește modalitatea trecerii la execuția independentă, antrenorul va avea în vedere o serie de considerente :

a. *Particularitățile psihice de vîrstă și de sex ale executanților*

În special primele încercări de execuție independentă a mișcării solicită, din partea gimnastului, o concentrare și o mobilizare deosebită a forțelor, precum și o mare capacitate de concentrare și curaj, calități care diferă de la o vîrstă la alta, de la băieți la fete. Antrenorul trebuie să țină seamă de aceste lucruri și să procedeze în consecință.

b. *Experiența motrică a executantului*

Un gimnast care a mai efectuat mișcări dificile fără ajutor va rezolva cu mai multă ușurință o nouă sarcină de același fel. Mai mult, cînd mișcarea ce trebuie făcută în mod independent este înrudită cu alte mișcări pe care gimnastul le stăpînește, trecerea se realizează cu ușurință.

Activitatea în vederea realizării execuțiilor independente trebuie să respecte o serie de principii, dintre care vom sublinia cîteva :

1. *Executantul trebuie să cunoască și să poată folosi procedeele de autoasigurare, corespunzătoare situațiilor critice ce s-ar ivi.* În cazul

unor greşeli de execuţie care ar genera situaţii critice (căderi de pe sau pe aparat), gimnastul trebuie să efectueze o serie de acţiuni care să înlăture sau să atenueze efectele negative ale acestor insuccese. Paralel cu învăţarea mişcărilor, gimnaştii trebuie să-şi formeze şi deprinderi de autoasigurare. În acest sens, dezvoltarea orientării în spaţiu, a hotărîrii şi a curajului, reprezintă obiective deosebit de importante.

2. Trecerea de la execuţiile cu ajutor la cele independente să se efectueze treptat. După realizarea execuţiei cu ajutor şi după o perioadă de consolidare a mişcării în aceste condiţii, urmează o perioadă de tranziţie în care, folosindu-se diferite procedee, se realizează trecerea la execuţia fără ajutor. Dintre aceste procedee amintim :

a. Execuţia independentă a unor componente ale mişcării. În funcţie de structura mişcării şi de nivelul de pregătire a executantului, antrenorul va stabili ce parte a mişcării se va executa fără ajutor. Aceste componente se pot efectua separat (cînd structura mişcării permite) sau legate. În cel de-al doilea caz, antrenorul va interveni cu ajutor numai în momentele pe care gimnastul nu le stăpîneşte bine.

b. Reducerea treptată a ajutorului. Pe măsură ce executantul progresează în ceea ce priveşte învăţarea mişcării, antrenorul va acorda din ce în ce mai puţin ajutor. Reducerea acestuia se realizează fie prin eliminarea lui în unele momente ale mişcării, fie prin sprijinirea din ce în ce mai slabă a executantului. Cînd se apreciază că mişcarea se poate efectua şi fără intervenţia directă a antrenorului, gimnastul este lăsat să o execute singur. În acest sens, se poate proceda în două moduri : gimnastul este anunţat că va fi doar „asistat" sau ajutorul este suprimat prin surprindere (fără a-l preveni din timp). Alegerea uneia din aceste două modalităţi reprezintă o problemă de individualizare ; dacă gimnastul are o bună capacitate de mobilizare şi este curajos, se recomandă să-l anunţăm că va efecuta mişcarea independent ; dacă el se hotărăşte greu şi nu are încredere în forţele proprii, e bine să înlăturăm ajutorul prin surprindere. În ambele cazuri, după primele încercări, chiar dacă nu sînt foarte reuşite, executantul va căpăta încredere îl el şi dorinţa de a relua încercările. Desigur, uneori pot apare reacţii negative (un sentiment de teamă, perturbarea coordonării etc.), dar măiestria antrenorului constă tocmai în a găsi dozarea, alternarea potrivită a execuţiilor cu ajutor şi fără, evitînd deconcentrarea gimnastului.

c. Execuţia independentă a mişcării în condiţii de securitate sporită. Deseori, execuţia independentă a unei mişcări nu este o problemă dificilă din punct de vedere tehnic, ci doar de depăşire a unor reflexe de conservare. Această situaţie apare în special la execuţia mişcărilor unde nereuşita poate genera accidente grave.

În aceste cazuri, după ce în primele faze s-a acordat ajutor (care ulterior a fost redus sau s-a acordat numai în anumite faze), ultimul pas spre execuţia independentă se realizează prin efectuarea mişcării în condiţii de securitate sporită. Aceste condiţii speciale se obţin prin folosirea saltelelor din burete sintetic. Ele sînt aşezate în mai multe straturi, în aşa fel încît să asigure o amortizare perfectă, în cazul unei căderi a gimnastului. Subliniem că apariţia acestor saltele în sălile de gimnastică a permis realizarea unui progres deosebit în ceea ce priveşte pregătirea. Funcţia acestor saltele poate fi diferită : sporirea securităţii la

aterizare, acoperirea unor părți ale aparatului de care gimnastul se poate lovi, crearea unor instalații ajutătoare.

Cînd în aceste condiții favorabile gimnastul realizează o execuție satisfăcătoare, se trece treptat la condițiile specifice de concurs (îndepărtîndu-se treptat saltelele). Ritmul în care se efectuează această trecere este o problemă de tact pedagogic.

3. Trecerea la execuții independente să se desfășoare în condiții optime. Se recomandă ca activitatea orientată în acest sens să se desfășoare în lecții individuale. În acest fel profesorul se poate acupa atent de subiect, iar executantul nu va fi distras de activitatea celorlalți colegi. Uneori este bine să se creeze o atmosferă de entuziasm, voie bună, de concurență ; în aceste cazuri se vor forma grupe de cîte doi, trei gimnaști, care să aibă sarcini cu caracter asemănător.

Asigurarea unui climat psihic adecvat reprezintă o cerință de bază. Zgomotul, deplasările colegilor pe lîngă aparat, relațiile încordate între gimnaști sau între gimnast și profesor nu sînt favorabile. Profesorul este acela care trebuie să creeze condiții optime din acest punct de vedere.

4. Executantul trebuie pregătit din punct de vedere psihic în vederea execuției independente. Această activitate se desfășoară pe baza cunoașterii profunde a gimnastului, din toate punctele de vedere. Cunoscînd bine posibilitățile fizice ale elevului, temperamentul, caracterul lui, antrenorul poate acționa eficient pentru blocarea manifestărilor psihice negative (teama, demoralizarea, nehotărîrea) și pentru dezvoltarea celor pozitive (curajul, încrederea în forțele proprii). Atît în timpul lecției, cît și în afara ei, individual sau în grup, antrenorul trebuie să discute cu sportivii, să colaboreze cu ei, să le dezvolte încrederea în posibilitățile proprii.

Realizarea trecerii corecte de la execuția cu ajutor la execuția independentă reprezintă un moment important în procesul pregătirii gimnaștilor. Influența pe care o poate avea acesta asupra evoluției pregătirii sportivilor impune tratarea lui cu mare atenție.

Considerăm că una din preocupările specialiștilor trebuie să fie evitarea aspectelor negative ale trecerii la execuții independente. În acest sens, ar fi foarte important să se găsească căile metodice de eliminare a ajutorului (la mișcările ce permit aceasta) în toate fazele formării și perfecționării deprinderii. Aceasta înseamnă să se acorde o atenție sporită dezvoltării calităților motrice, îmbogățirii experienței motrice a gimnaștilor, precum și găsirii unor exerciții pregătitoare și ajutătoare eficiente.

N KOVACI : L'élimination de l'aide, moment critique dans le processus de la formation des habitudes motrices dans la gymnastique sportive.

Dans le processus d'apprentissage des différents mouvements, spécifiques à la gymnastique sportive, les actions de l'exécutant sont dirigées et amplifiées par l'intervention directe d'une ou de plusieurs personnes, préparées à ce but.

Prenant comme point de départ le fait que le règlement ne permet plus même la présence de l'entraineur auprès de l'engin où le gymnaste exécute son exercice, l'auteur plaide en faveur de l'élimination de la sécurité, dans le cadre de l'entrainement sportif, donnant des indications méthodiques précieuses en ce sens.

N. KOVACI : Elimination of Help, a Critical Moment in the Training of Motive Practices in Sporting Gymnastics

The instruction of various gymnastics movements is guided by several instructors, specially trained who directly participate alongside the performer in the exercises.

The author starts from the fact that the rules no longer allow the instructor to be present by the apparatuses at which the sportsman or sportswoman does the exercise, and pleads for the elimination of the help during the training. Methodical directions are given for the purpose.

„ANABOLIZANTELE DE SINTEZĂ ÎN SPORTUL DE PERFORMANŢĂ"

Dr. ION DRĂGAN
Centrul de medicină sportivă

De mai bine de un deceniu, în sportul de mare performanţă a apărut o „nouă modă", a utilizării anabolizantelor de sinteză. Produşi sintetici care reproduc formula hormonilor androgeni (testosteron), aceste substanţe păstrează efectele majore metabolice (anabolice) ale hormonilor amintiţi, mascîndu-şi efectele nedorite hormonale (în special de virilizare). Literatura de specialitate a fost inundată la un moment dat de efectele miraculoase ale acestor substanţe asupra performanţei (creşterea masei şi a forţei musculare).

Astăzi elanul a mai dispărut. Chiar unii dintre zeloşii susţinători ai acestei terapii au dat înapoi în faţa accidentelor acestei medicaţii. Este vorba în primul rînd de pericolul virilizării (medicaţia trebuie aplicată vreme îndelungată), apoi de cel al unor posibile tulburări neuroendocrine — la fete sau băieţi — în sfîrşit de accidente locale (musculotendinoase), deoarece mărind masa musculară, tendonul (elementul de suport şi inserţie) nu urmează aceeaşi evoluţie hipertrofică, de unde apar discordanţe de forţe ce pot genera serioase accidente tendinoase. De altfel, alarmate de pericolul acestor accidente, diferite foruri internaţionale au hotărît includerea acestor substanţe în grupa dopingului, proscris în sport.

Şi în ţara noastră, prin constituirea Comisiei centrale de farmacovigilenţă, statul veghează la protecţia sănătăţii oamenilor muncii, inclusiv a sportivilor. Nu înseamnă însă că această medicaţie nu-şi găseşte utilitatea în sport. În convalescenţă, stări de oboseală, supraantrenament, o cură de 3—4 săptămîni, sub supraveghere medicală, poate avea efecte extrem de favorabile.

Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1973, pag. 57

La sportivii adulți (fete, băieți), controlați din punct de vedere endocrinologic, la care urmărim într-un timp relativ scurt creșterea masei musculare și a corespondentului funcțional (forța), o cură de anabolizante (10—20 mg pe zi), timp de cîteva săptămîni în perioada pregătitcare, însoțită de o rație alimentară proteică adecvată și un antrenament corespunzător, își poate dovedi, de asemenea, utilitatea.

Aceasta presupune indicația medicală, cunoașterea efectelor și a inconvenientelor, cunoașterea ponderii factorilor de structură și funcție musculară ai performanței respective.

A administra sistematic, la tinerii de 14—18 ani, anabolizante, vreme îndelungată, de rutină, cu scop de creștere a masei musculare (forța) ni se pare un act imoral, plin de riscuri, în discordanță netă cu principiile ce guvernează politica sanitară a statului nostru.

Exprimînd acest punct de vedere, am dori să facem un apel la sportivi, antrenori și medici să ignore total „moda" în sportul de performanță, să aibe în față, în permanență, țelul unei sănătăți optime și al unei pregătiri superioare (factori majori ai performanței), iar în tot ceea ce întreprind să fie ghidați de principiul hipocratic „Primum non nocere !"

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

FILE DE ISTORIE

CINCI DECENII DE HANDBAL ÎN ROMÂNIA

Conf. PAUL CERCEL
Universitatea „Al. I. Cuza" — Iași

I. SCURTE CONSIDERAȚII ASUPRA HANDBALULUI PE PLAN MONDIAL

Ca joc sportiv, handbalul a apărut la sfîrșitul secolului trecut sub formă de *hazena* în Cehoslovacia, *handbold* în Danemarca și, mai tîrziu, *handbal în 11* în Germania, răspîndindu-se apoi, în timp, în diferite țări, mai ales europene.

Cu prilejul celui de al VIII-lea Congres al Federației Internaționale de Atletism Amator, ținut în august 1926, la Haga, s-a constituit o comisie specială care să cuprindă federațiile naționale ale jocurilor cu mîna (hazena, volei, baschet). Comisia avea, printre altele și sarcina de a oficializa regulamentele jocurilor de hazena și handbal, precum și de a efectua lucrările preliminare de înființare a organelor de conducere pentru fiecare joc. Astfel, la 4 august 1928 ia ființă Federația Internațională de Handbal Amator care din iulie 1946 se va numi Federația Internațională de Handbal.

Datele din schemă și cele referitoare la crearea FRH contribuie la o mai bună înțelegere a apariției și a evoluției handbalului în țara noastră.

II. APARIȚIA ȘI RĂSPÎNDIREA HANDBALULUI ÎN ROMÂNIA

Și în România handbalul a început să se practice în toate cele trei forme arătate, dar în ordine diferită față de apariția lui pe plan european.

A. Handbal în 11 jucători

La 3 mai 1923 are loc, la Sibiu, primul joc demonstrativ de handbal în 11 între două echipe ale Liceului german. Au trecut de atunci 50 de ani !

Jocurile amicale ale echipelor de elevi din Sibiu se înmulțesc, atrăgînd și alte școli și licee ; aceasta înlesnește organizarea unui campionat local în anul școlar 1923—1924. În cadrul altor asociații sau cluburi sportive din Sibiu încep să activeze și secții de handbal.

Educație fizică și sport. nr. 5, 1973, pag. 59

Între timp, handbalul începe să fie practicat și în alte centre ca: Mediaș (1924), Brașov, Bistrița, Reghin, apoi Sighișoara, București (1930), Lugoj și Reșița. Începînd cu anul 1928, între echipele acestor centre se organizează meciuri care, ulterior, vor crea o adevărată emulație sportivă.

Activitatea locală în creștere, întîlnirile interorașe, precum și lupta pentru întîietate ridică probleme de organizare care se cer rezolvate. Astfel, în 1931 se inițiază campionatul secțiilor de handbal din cadrul societăților de gimnastică din Transilvania, la care participă echipe din Brașov, Reghin, Sibiu, Mediaș și Bistrița, campionat care se va desfășura și în anul următor. Aceste două veritabile campionate ale Transilvaniei sînt cîștigate de S. G. Sibiu.

Înainte de a prezenta și alte momente ce caracterizează mai ales handbalul masculin este bine să arătăm că primele echipe de fete încep să activeze la Reghin și Sibiu (1928), apoi la Mediaș, Brașov și Sighișoara.

În prima jumătate a anului 1933, echipa Sibiului susține meciuri la Lugoj și București (CFR), în Moldova are loc primul joc de handbal între echipele din Piatra Neamț și Bacău (CFR), în București echipele I.S.E.F. și Bukarester Turnverein continuă meciurile de popularizare, echipa de fete a Sibiului joacă cu cele din Brașov și Reghin. La 26 septembrie 1933, Federația de volei-baschet se extinde, cuprinzînd și al treilea joc sportiv — handbalul.

Primul campionat al țării are loc în toamna anului 1933 și este cîștigat de echipa S. G. Sibiu care de altfel va deține titlul de campioană pînă în 1940 (inclusiv). În anul următor, activitatea competițională este organizată pe trei ligi: de centru — Transilvania, de vest — Banatul, de sud — Bucureștiul. Primele meciuri internaționale se dispută în 1935, cînd echipa Sibiului joacă cu o selecționată studențească din München și apoi cu o echipă din Cehoslovacia.

La 7 aprilie 1936, forul organizator și conducător se separă, constituindu-se Federația Română de Handbal. Acum întîlnirile amicale între orașe se înmulțesc, sînt organizate campionate regionale, campionatul național angrenează echipe mai bine pregătite; din activitatea externă este de reținut participarea la Jocurile Olimpice (1936) și la primul Campionat Mondial (1938), competiții la care echipa noastră se clasează pe locul V.

Cu toate că pe plan intern se desfășoară o activitate bogată și rezultatele internaționale sînt destul de bune, în 1939, la Federația Română de Handbal erau afiliate doar 20 de secții și 400 de jucători legitimați.

B. **Hazena**

În România, hazena se practica la Timișoara (1924), București (1925), Arad (1927) considerată „un joc prin excelență feminin", cupele și campionatele locale erau principalele forme organizatorice care angrenau mai multe echipe din Banat sau din București. Ar mai fi de semnalat faptul că la F.S.R.H. se adaugă în 1928 și „Comisia feminină de hazena". După disputarea „Cupei Vișineanu" (1935), în presa vremii nu mai apar vești despre hazena.

C. Handbal în sală

Semnalăm că primele jocuri de handbal în sală se dispută tot la Sibiu, în cadrul unui turneu masculin (1937), care a fost cîştigat de prima echipă a Mediaşului.

	HAZENA	HB 7	HB 11
apariţii	Praga 1892 - Hazena Václav Karas	Copenhaga 1898 Handbold Hagler Nielsen	Berlin 1919 Handbal Karl Schelenz
Regulament de joc intern	1905 Vaclav Karas 1907 Antonin Kristof Academia Strakovy	1904 Halger Nielsen	1919 Karl Schelenz
internaţional	1928 F.I.H.A.	1934 F.I.H.A	1928 F.I.H.A.
Primele jocuri internaţionale	F: 1921 x Paris cu prilejul Conf. Fed. Int. sportului feminin	M. 1935 III 8 Danemarca - Suedia (12-18)	M. 1925 Germania-Austria; F: 1930 Germania-Austria
Campionatele mondiale ediţii	1930 Paris	M: 1938 - Germania 1954 - Suedia, 1958 - R.D.G. 1961 - R.F.G, 1964 - Cehoslovacia, 1967 - Suedia, 1970 - Franţa F: 1957 - R.S.F.J, 1962 R.S.R, 1965 - R.F.G, 1971 - Olanda	M, 1938 - Germania, 1948 - Franţa, 1952 - Elveţia, 1955 - R.F.G, 1959 - Austria, 1963 - Elveţia, 1966 - Austria. F: 1949 - R.P.U, 1956 - R.F.G, 1960 Olanda.
Jocuri olimpice		1972 - Turneu olimpic München.	1928 - demonstraţie - Amsterdam, 1936 - turneu olimpic, 1952 - demonstraţie Helsinki.

Perioada 1939—1944 este marcată pe toate planurile de cel de-al II-lea război mondial. Federaţia încearcă să menţină o oarecare activitate prin cuprinderea în competiţii a tineretului, organizînd, în condiţii deosebit de grele, campionatul naţional.

III. DEZVOLTAREA HANDBALULUI ROMÂNESC DUPĂ ELIBERARE

A. Handbalul în 11 jucători

După eliberare, O.S.E.P. și F.R.H. întreprind numeroase acțiuni de popularizare a handbalului, organizînd meciuri amicale, cupe, campionate sindicale, școlare, regionale (1945 și 1946). Sistemul competițional se va îmbunătăți continuu : în anul 1946 se reiau campionatele naționale : în toamna anului următor, campionatul de seniori este organizat pe două serii a 6 echipe, iar cel al fetelor în două districte. Echipele masculine și feminine își dispută „Cupa R.P.R." în 1948 și 1949.

Pentru răspîndirea sportului în Moldova se inițiază în 1949 „Cupa Moldovei", în al cărei program a fost cuprins și handbalul. În cadrul „Cupei Tineretului Muncitor", competiție desfășurată în același an, la handbal sînt angrenate 1 000 de echipe din întreaga țară. Ambele competiții creează o bază largă de practicare a handbalului.

Din anul 1950 se înființează, la seniori, divizia A (10 echipe), la care se adaugă, din 1953, divizia B. La fete, divizia A se introduce din 1955. Aceasta înlocuiește cele două competiții eliminatorii : campionatul și Cupa R.P.R.

Desfășurarea campionatelor naționale după sistemul diviziei are la bază organizarea campionatelor regionale de handbal și o activitate susținută în rîndul pionierilor și școlarilor. Paralel cu aceste activități, începe și practicarea handbalului în sală.

Activitatea internațională este reluată în anul 1949, cînd reprezentativele de seniori și senioare ale României susțin întîlniri cu reprezentativele Ungariei.

Din acest an și pînă în 1963, cînd se dispută ultimul campionat al țării și cînd are loc și ultimul joc internațional de handbal în 11, cu reprezentativa R.D.G., echipele noastre naționale participă la 33 de întîlniri la seniori și 26 la senioare, cîștigînd 19 și respectiv 21 de jocuri. Reluarea campionatelor naționale, răspîndirea handbalului în mase, neprecupețitul efort al activului federației de specialitate, îmbunătățirea sistemului competițional, formarea de cadre calificate, reluarea contactelor internaționale, cristalizarea și concretizarea unei concepții proprii de joc, afirmarea noastră în arena internațională sînt principalele momente parcurse de handbalul în 11 din România, după eliberare.

B. Handbalul în 7

Cum competițiile de handbal în 11 se desfășurau toamna și primăvara, pe parcursul cîtorva luni dintr-un an, echipele căutau soluții pentru menținerea jucătorilor în activitate jucînd în sală. „Handbalul în sală" începe în 1950—1951 la Timișoara, sub forma unor jocuri amicale și la București pentru „Cupa 23 Februarie" (cîștigă Dinamo I).

Federația de specialitate preia inițiativa Clubului sportiv „Dinamo" și organizează, iarna, în săli „Cupa F.R.H.", competiție continuată în

anii următori sub denumirea de „Cupa de iarnă" și apoi „Concursul republican de sală".

Deoarece în acești primi 5 ani practicarea handbalului iarna este o adaptare a handbalului în 11 la condițiile impuse de dimensiunile reduse ale sălilor și pentru că nici tehnicienii noștri nu cunoșteau particularitățile handbalului în 7, era necesar un contact direct cu țări care aveau tradiție. Prilejul se ivește în vara anului 1955 cînd echipa „Dukla" Praga, venită la noi să joace handbal în 11, acceptă să joace handbal în 7, avînd ca parteneră echipa „C.C.A.". Demonstrațiile au arătat tehnicienilor și spectatorilor bucureșteni frumusețea, particularitățile și nivelul tehnico-tactic superior la care ajunsese handbalul în 7 pe plan mondial (Cehoslovacia se clasase pe locul al III-lea la ediția din 1954).

După numai doi ani, în 1957 se dispută, în sala Floreasca, primul joc internațional între selecționatele orașelor București și Belgrad (13—12). Tot în această perioadă se concretizează concepția românească de joc la handbal în 7, concepție care avea să generalizeze și să sistematizeze teoretic ceea ce era de reținut, tradițiile și experiența existentă, ținînd seamă de condiții, de stadiul de dezvoltare și de specificul practicării handbalului la noi în țară. În același timp, în concepția noastră de joc s-a inclus ceea ce era mai valoros și aplicabil de la diferite școli consacrate pe plan mondial. Această concepție s-a îmbunătățit în fiecare an.

„Cupa de iarnă" va fi organizată pînă în 1968, disputîndu-se 13 ediții la băieți și 11 ediții la fete. În sezoanele de iarnă 1958/1959 și 1959/1960 aceasta a fost înlocuită cu primele două ediții ale Campionatului republican de handbal în 7, care au avut loc tot în sală. Începînd cu toamna anului 1960, campionatele republicane de handbal în 7 au început să se desfășoare în aer liber, sub forma diviziilor naționale, înlocuind diviziile naționale de handbal în 11 jucători.

În lupta pentru întîietate, la handbalul în sală și la cel în 7 s-au detașat echipele „Dinamo" și „C.C.A." (ulterior „Steaua") la băieți, echipele din București și apoi cele din Timișoara la fete.

Handbalul în sală a găsit, încă de la început, un larg ecou în rîndul elevilor și juniorilor. S-au înființat echipe de elevi și juniori în cadrul școlilor sportive, cluburilor sportive școlare, liceelor și liceelor cu program de educație fizică, cluburilor și asociațiilor care au început să desfășoare o susținută activitate. Pentru juniori, ziarul „Sportul" și F.R.H. organizează în sală 11 ediții ale „Cupei Sportul", în perioada 1957—1968. Din anul competițional 1961—1962 pentru juniori s-a introdus Campionatul republican care, începînd din anul 1968/69, se desfășoară sub formă de divizie națională pentru școlari și juniori.

În prezent, la F.R.H. sînt afiliate peste 1 800 de secții și peste 66 000 de jucători sînt legitimați. Cei 1 000 de antrenori, 2 000 de arbitri și 1 500 de instructori voluntari constituie un fond prețios de tehnicieni. Angrenarea și promovarea valorică caracterizează sistemul competițional actual : pentru juniori II se organizează „Cupa orașelor", cu faze pe centre și finală ; apoi, diviziile pentru școlari și juniori angrenează 98 de echipe (6 serii a 8 echipe pentru băieți și fete) ; la diviziile B

participă 40 de echipe (cîte 2 serii la 10 echipe). Aceste trepte constituie baza de performanță a handbalului, respectiv pentru echipele diviziilor A, în care activează cîte 10 echipe. Echipele din diviza națională A constituie, la rîndul lor, suportul echipelor reprezentative.

Activitatea internațională la handbal în 7 este foarte bogată, anual echipele naționale de seniori-senioare, tineret, juniori-junioare dispută circa 80 de meciuri. La aceasta se adaugă peste 200 de jocuri internaționale ale echipelor de club, precum și faptul că România organizează, din 1958, un mare turneu internațional „Trofeul Carpați", pentru echipe naționale masculine și feminine.

În scurta sa istorie, handbalul românesc a obținut rezultate remarcabile, cîștigînd : la fete — 3 campionate mondiale în 7 ani, cîte 3 campionate mondiale în 9 ani la băieți, 4 cupe ale campionilor europeni și două campionate mondiale universitare. Toate acestea, la care s-ar putea adăuga și altele, au făcut ca România să se plaseze în elita mondială a handbalului.

La succesele înregistrate de handbalul românesc au contribuit numeroși factori ce sînt într-o strînsă interdependență : în primul rînd, condițiile materiale și morale excepționale create de partid și guvern întregii noastre mișcări sportive, deci și handbalului, condiții care s-au îmbunătățit continuu și care permit folosirea unor forme, mijloace și metode eficace de pregătire a sportivilor. În al doilea rînd, trebuie să includem capacitatea și competența profesională a unor profesori și antrenori români și, în al treilea rînd, este necesar să arătăm că jucătorii și jucătoarele noastre au manifestat permanent o dorință fierbinte de afirmare, au muncit cu abnegație, într-un ritm susținut și cu o intensitate sporită, cu ambiție și dirzenie, făcînd totul ca tricolorul românesc să fluture pe cel mai înalt catarg.

Superioritatea școlii românești de handbal se sprijină pe caracterul de masă al handbalului, pe un for competent de conducere, îndrumare și control, pe existența unei concepții de joc și de pregătire pe măsura condițiilor specifice țării noastre și aptitudinilor tineretului, în sistemul competițional stabilit.

P. CERCEL : Cinq décennie de hand-ball en Roumanie.

Cette année, le 30 mai, sont célébrés 50 années depuis la première démonstration de hand-ball en Roumanie.

Ayant une évolution difficile dans la période entre les deux guerres mondiales, le hand-ball s'affirme et se consacre seulement après l'acte historique de la libération du pays.

L'amélioration du système compétitionnel, la capacité et la compétence professionnelle de nos techniciens, les qualités incontestables de la fédération, la création et l'amélioration d'une conception de jeu et de préparation propres, l'aide matérielle et morale reçue, l'abnégation de nos joueurs, ont constitué les facteurs essentiels que ont contribué au placement du hand-ball sur l'orbite des grandes performances internationales.

P. CERCEL : Five Decades Existence of Romanian Handball

This year, on May 30th, it is 50 years since the first handball event took place in Romania.

Developing under inauspicious conditions in the period between the two World Wars, handball asserted and got a name for itself only after the historical event of the country's liberation.

The improvement in the competition system, in the professional competence of the technical experts, the unquestionable merits of the federation, the creation and improvement of an own conception of the game and of the respective training, the moral and material support, the efforts made by the very players — were the factors that mainly contributed to Romanian handball's attaining international performances.

Portret

OLGA KORBUT—TRIPLĂ CAMPIOANĂ OLIMPICĂ LA NUMAI 17 ANI

DUMITRU GRAUR
Ziarist

DATE PERSONALE

— S-a născut la 17 noiembrie 1954, la Grodno (R.S.S. Bielorusă).
— Înălțime : 1,55 m.
— Greutate : 38 kg.

PALMARES

— Triplă campioană olimpică la J.O. de la München.
— Desemnată de către agenția „Associated Press" drept „Sportiva anului 1972".
— Campioană unională în 1970.

Cine nu-și amintește de sportiva cu cosițe și funde, mică de statură, dar cu o evoluție fermecătoare. O dată, în timp ce privea una dintre înregistrările sale, Olga Korbut a exclamat, izbucnind în rîs : „Vai ce caraghioasă sînt !..."

Dar iată că la J.O. de la München, Olga Korbut *încîntă pe toată lumea cu evoluțiile sale curajoase, de o acurateță și o tehnicitate care tind parcă să atingă cele mai de sus vîrfuri ale măiestriei. La München, gimnasta sovietică a cucerit trei medalii de aur : pe echipe (fiind componentă a echipei reprezentative a U.R.S.S.), la exerciții liber-alese și la bîrnă, — iar o medalie de argint la paralele.*

„Olia"*Korbut — sportiva care a dominat la numai 17 ani concursul de gimnastică al Olimpiadei — s-a născut în orășelul* Grodno *din*

Educație fizică și sport, nr. 5, 1973, pag. 66

Bielorusia. Face parte dintr-o familie modestă (tatăl inginer, mama bucătăreasă), de oameni ai muncii. Olia mai are două surori și un frate. Sora mijlocie, Lidia, este de asemenea gimnastă, maestră a sportului. Olia mergea sîrguincioasă la școală, îi plăcea să se joace (deseori, ca toate fetițele, cu păpușile), dar un lucru o necăjea nespus, statura sa — era cea mai mică din clasă. În schimb, la joacă îi întrecea pe toți, mai ales atunci cînd copiii își disputau o probă de sprint...

Într-o bună zi, profesorul de educație fizică a remarcat ușurința cu care Olga Korbut executa unele mișcări destul de grele și a hotărît s-o ducă la școala sportivă din localitate. Ea a participat prima oară la Campionatele de gimnastică ale Uniunii Sovietice în anul 1969, pe cînd era de numai 15 ani. Regulamentul competiției prevedea admiterea numai a acelor sportive care treceau de vîrsta de 16 ani. Pentru Olga — la insistențele antrenoarei reprezentativei sovietice, Larisa Latînina, *care a intuit dintr-o singură privire talentul său — s-a făcut o excepție de la regulă. Pe bună dreptate, deoarece cea mai tînără și mai scundă participantă a campionatelor avea să se claseze pe locul 5. Un an mai tîrziu, Korbut cucerea primul ei titlu unional, clasîndu-se prima în proba de sărituri cu sprijin.*

Toate succesele Olgăi Korbut sînt legate de numele antrenorului său. Renald Knîș, *specialist pasionat și plin de idei inovatoare în metodica antrenamentului. El continuă și amplifică bunul renume de care se bucură antrenorii de gimnastică din Bielorusia. Sub bagheta lui Knîș, Olga Korbut a progresat an de an, și-a desăvîrșit tehnica execuțiilor, dar a trebuit să-și modifice și profilul moral. În 1970 după Campionatele mondiale de la Ljubljana, unde Korbut a fost luată ca rezervă, Olga a început să dea aere de vedetism. S-a certat pînă la urmă cu toată lumea. Renald Knîș nu s-a lăsat însă înfrînt. Enigmaticul antrenor din Grodno — așa cum îl denumesc ziariștii, pentru că nu-i prea place să vorbească despre el și planurile sale — nu s-a descurajat niciodată în fața firii adesea îndărătnice și supărăcioase a Olgăi. Knîș consideră că de obicei în rîndurile acestor ființe îndărătnice apar marile personalități sportive. În anul următor, Olga s-a maturizat, a devenit parcă o altă sportivă, iar noul element prezentat la campionatele țării — un salt înapoi la bîrnă — a produs senzație și încîntare. Anul trecut — după extrem de slabul sezon al lui 1971, cînd a fost mai mereu accidentată — a constituit pentru Olga Korbut un șir de succese continuu ascendent. După locul 3 la campionatele Uniunii Sovietice, la Kiev, a urmat o prețioasă victorie — mai ales pentru moralul tinerei sportive — în turneul internațional de la Riga, apoi premiul I în cadrul Cupei U.R.S.S. și — în fine — triumful deplin, medaliile de aur de la München.*

Și, după cum chiar Renald Knîș o spune, mai sînt de așteptat și alte medalii...

Fișier • bibliografic

EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN GRĂDINIȚE
Emilia Ivan

Emilia Ivan, autoarea volumului „Educația fizică în grădinițe", oferă lucrarea sa părinților, educatoarelor, profesorilor de educație fizică, tuturor celor care contribuie la educarea și formarea copiilor.

Autoarea s-a străduit să concentreze principalele mijloace ale educației fizice, capabile să contribuie la formarea unor deprinderi la preșcolari, atît de necesare în viață.

Exercițiile și jocurile, parcursurile de obstacole sînt selecționate și sistematizate pe grupe de vîrstă, corespund posibilităților copiilor și contribuie la creșterea și dezvoltarea lor armonioasă, precum și la întărirea sănătății.

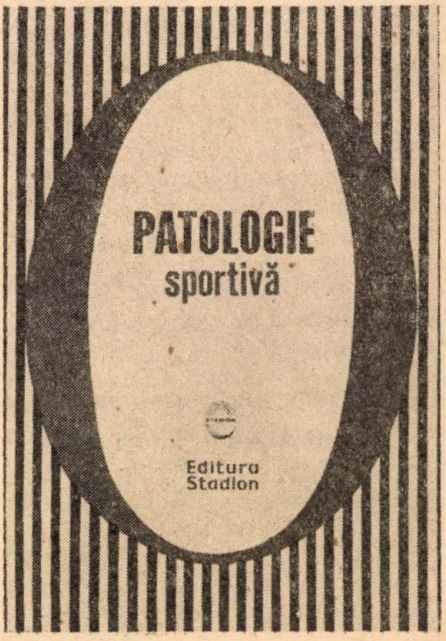
Cartea a apărut în Editura „Stadion". Se găsește de vînzare la librării și se poate consulta la bibliotecile de specialitate.

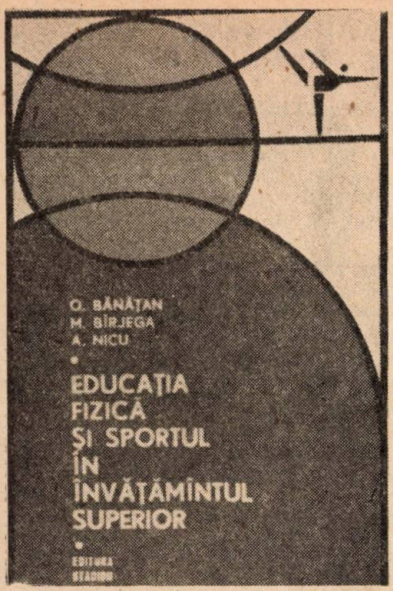
PATOLOGIE SPORTIVĂ
I. Drăgan și colab.

Lucrare de ținută științifică, debut în literatura medicală românească pune la îndemîna specialiștilor din sport și a corpului medical, nu numai a medicilor sportivi, o sinteză — oglindă a realității privind patologia pe care o poate induce sportul de performanță. Sînt abordate însă și mijloacele profilactice și curative, arme puse în slujba protejării sănătății sportivilor, a creșterii capacității lor de performanță și a posibilităților profesionale.

Este o monografie care n-ar trebui să lipsească din biblioteca niciunui lucrător din domeniul sportului, ca și volumul anterior „Elemente de investigație în medicina sportivă". A apărut tot în Editura „Stadion", 1970.

Se găsește de vînzare în librării, se poate consulta la bibliotecile de specialitate.





ROLUL EDUCAȚIEI FIZICE ÎN FORMAREA OMULUI

Nicolae N. Ceaușescu

Formarea omului este problema care stă în centrul preocupărilor cercetătorilor pedagogiei contemporane, solicitînd și eforturile cercetătorilor din alte ramuri ale științei.

Educația socialistă proiectează ca model pedagogic de urmat omul multilateral și armonios dezvoltat. „Educația fizică, concepută ca o condiție esențială a formării omului, a fost mereu dezvoltată de practică și teorie, în evoluția societății și este apreciată în mod deosebit în țara noastră, fiind considerată parte integrantă a educației socialiste, a procesului de formare multilaterală a personalității" (A. Manolache).

Pedagogia educației fizice și sportului a suscitat și suscită în continuare un mare interes, educația fizică fiind componentă practică a procesului de formare a personalității.

Lucrarea aduce o contribuție însemnată la pedagogia educației fizice în ansamblul științelor pedagogice, delimitînd noțiuni dintre cele mai importante și realizînd o sistematizare proprie cu un bogat bagaj de idei noi în literatura de specialitate.

Cartea aduce un real serviciu masei largi de educatori: părinți, învățători, profesori de educație fizică, antrenori etc.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNTUL SUPERIOR

Marin Bîrjega, Octavian Bănățan, Alexe Nicu

O lucrare extrem de interesantă, atît prin tema propusă, cît și prin felul în care a fost realizată, a apărut de curînd în Editura „Stadion".

Tema cărții este vastă — o acțiune de investigație și documentare cu privire la apariția, evoluția, organizarea și desfășurarea educației fizice și sportului în lume. S-a folosit pentru aceasta o anchetă pe bază de chestionare, care au fost difuzate în 49 de învățămînt superior, universități și organizații centrale de conducere a educației fizice și sportului din 37 de țări din Europa, Asia, Africa, Australia, America de Nord și America de Sud. Chestionarul a urmărit 3 mari probleme la care, în funcție de răspunsurile primite, completate cu informații culese din documente sau schimburi de experiență cu diferitele delegații sportive, autorii răspund.

Cartea se găsește de vînzare în librării și se poate consulta la toate bibliotecile de specialitate.

ANUARUL FOTBALULUI ROMÂNESC

În Editura „Stadion" a apărut lucrarea Federației române de fotbal, sub îngrijirea lui Petre Gațu.

Lucrarea cuprinde 6 mari capitole :

1. Laureații fotbalului românesc ;

2. Palmaresele echipelor reprezentative ;

3. Competițiile interne pe anii 1969/1970, 1970/1971 ;

4. Activitatea competițională internă pe anul 1970/1971 ;

5. Activitatea internațională a fotbalului românesc ;

6. Fotbalul peste hotare.

Anuarul este continuarea anuarului pe anul 1967/69, dar cu un conținut îmbunătățit, îmbogățit cu date și comentarii privind activitatea internă și internațională.

Cartea, o adevărată istorie a echipei naționale și olimpice în 50 de ani de existență, se adresează tuturor iubitorilor de fotbal.

Lucrarea se găsește de vînzare în librării, se poate consulta la toate bibliotecile de specialitate.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate.

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonametele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

PENTRU TURIŞTI

În vederea apropiatului sezon turistic, oferim iubitorilor acestui sport cîteva indicaţii preţioase :

HANORACUL — Îmbrăcăminte specifică pentru turist, mai ales la munte.

● Se va confecţiona numai din pînză rezistentă (foaie de cort) ; sînt contraindicate ţesăturile sintetice.

● Hanoracul va fi întotdeauna întovărăşit de o pelerină de nailon, absolut necesară în cazul unor ploi puternice.

● Hanoracul va fi croit în aşa fel, încît se va evita închcierea lui cu fermoar, care se deteriorează uşor. Se va îmbrăca peste cap.

● Este de preferat să aibă culoarea galben sau portocaliu, vizibilă de la distanţe mari sau în condiţii de lumină redusă.

● Hanoracul va fi prevăzut cu 5 buzunare. În dreptul pieptului se va aplica un buzunar mai mare, închis cu fermoar şi protejat de o clapetă închisă la extremităţi cu nasturi. În el se vor pune diferite obiecte mici. Al doilea buzunar, închis cu nasturi, serveşte pentru carnetul de notiţe. Alte două buzunare mici vor folosi unul pentru toc şi altul pentru lunetă. Ultimul buzunar, aplicat pe spatele hanoracului, se închide cu fermoar protejat de o clapetă cu nasturi ; este mai mare şi înlocuieşte rucsacul în excursiile foarte scurte din jurul cabanei.

● Împotriva rosăturilor de la curelele rucsacului, schiuri sau corzile de alpinism, se vor proteja umerii hanoracului cu bucăţele de piele cusute deasupra.

● Hanoracul se strînge cu şiret la glugă, în jurul mijlocului, şi la poale. Mînecile vor fi de asemenea strînse cu elastic — mai lejer pentru a nu împiedica circulaţia sîngelui. Lungimea ideală a honoracului este pînă la jumătatea pulpei piciorului.

RUCSACUL

● Se va confecţiona dintr-un material de nailon pe fond textil, perfect impermeabil şi rezistent la deteriorări.

Pentru a asigura un centru de greutate optim, rucsacul va fi îngust (maximum 20 cm). Pentru a-i mări volumul, în caz de nevoie, se va coase de jur îbprejurul gurii acestuia o pînză care, în mod obişnuit, stă în interior.

● Buzunarele exterioare ale rucsacului vor fi plasate lateral şi detaşabile pentru situaţiile de trecere prin locuri foarte înguste.

● Rucsacul nu stă lipit de spate, ci se detaşează cu ajutorul unei rame din aluminiu, de forma unei scăriţe, care poate fi folosită şi la agăţatul cortului.

Prof. Florian Frazzei
Liceul nr. 32, Bucureşti

INHALT

I. POPA : Neue Koordinaten und Verantwortungen auf dem Gebiete der Massensporttatigkeit . . . 2
VL. SIMIONESCU : Sport und Gesundheit in den Sommerschuliagern . 6

GESPRÄCHE

NUŞA DEMIAN : Mit Akademiemitglied Raluca Ripan über : den Platz der Bewegungstätigkeiten im Lebensregim des Individuums ; der Sport — in seiner gesamten Bedeutung — trägt zur Vervollständigung der menschlichen Persönlichkeit bei 11

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

V. MAZILU, NICU A., E. WILK, ALEXANDRA FOCŞENEANU : Die biomotorische Leistungsfähigkeit der Schulbevölkerung Rumäniens 14

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

L. PREDA : Aspekte welche den Inhalt der sportlichen Vorbereitung von Kindern und Junioren für die Hürdenläufe betreffen 22
GH. POPA : Das Erlernen des Verfahrens Diamidov 27

LEIBESERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

ELVIRA SIMIONESCU : Ein neuer Lehrplan für die Allgemeinbildenden Lyzeen, für das Fach Leibeserzeihung 33

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

ECATERINA GHIMBRA : Die ausserschulische Sporttätigkeit der Schüler — Organistionsformen während des Schuljahres 42

SPORTMEDIZIN

A. SZÖGY : Voraussetzungen des Herzkreislanfsystems für Höchstleistungen in den Ausdauersportarten 47

MEINUNGEN — BERATUNGEN

N. KOVACI : Eliminieren der Hilfestellung, kritisches Moment im Prozess der Bildung der motorischen Gewohnheiten in der sportlichen Gymnastik 52
I. DRĂGAN : Die synthetischen anabolischen Medikamente im Leistungssport 57

GESCHICHTLICHES

P. CERCEL : 50 Jahre rumänischer Handball 58

PORTRÄT

D. GRAUR : Olga Korbut — mit 17 Jahren — dreifache Olympiasiegerin 65

BIBLIOGRAPHISCHES VERZEICHNIS

СОДЕРЖАНИЕ

И. ПОПА: Новые координаты и ответственность в области массовой спортивной деятельности 2
ВЛ. СИМИОНЕСКУ- Спорт и здоровье в летних школьных лагерях 6

БЕСЕДЫ

НУША ДЕМИАН: С академиком Ралукой Рипан о месте движении в жизненном режиме человека; спорт в своем широком понятии способствует созданию человеческой личности 11

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

В. МАЗИЛУ, А. НИКУ, Е. ВИЛЬК, АЛЕКСАНДРА ФОКШЕНЯНУ: Биодвигательный потенциал школьного населения в Румынии 14

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

Л. ПРЕДА: Аспекты содержания спортивной подготовки детей и юношей по бегу с барьерами . . 22
Г. ПОПА: Обучение способу Диамидова 27

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

ЭЛВИРА СИМИОНЕСКУ: Новая программа по физическому воспитанию для общеобразовательного лицея 35

СПОРТ — ОТДЫХ— ЗДОРОВЬЕ

ЕКАТЕРИНА ГИМБРА: Спортивная деятельность учащихся вне школьных занятий и формы ее организации во время школьного года 42

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

А. СЕГИ: Кардиососудистые предпосылки для больших достижений в спортивных видах по выносливости 47

МНЕНИЯ— КОНСУЛЬТАЦИИ

Н. КОВАЧ: Исключение помощи — критический момент в процессе образования двигательных навыков по спортивной гимнастике 52
И. ДРЭГАН: „Анаболизанты синтеза в высшем спорте" 57

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

П. ЧЕРЧЕЛ: Пятьдесят лет гандбола в Румынии 58

ПОРТРЕТ

Д. ГРАУР: Ольга Корбут — трижды олимпийский чемпион в возрасте только 17 лет 65

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

IN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerație următoarele :

— **articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri (originalul). Ele nu vor depăși 10 pagini, pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;**

— **lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :**

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor ce tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate. numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

I. P. Informația — c 2844

2 364

Lei 4

1973 AUG 25
TESTNEVELÉSI FŐISKOLA
Könyvtár
SZEMLEZVE
Sz

educație fizică și sport

6 1973

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI TEHNICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXVI, NR 6, IUNIE, 1973

CUPRINS

EDITORIAL

Fl. MORARU : Un vast program de sănătate, călire fizică și educație sportivă a copiilor 2

PROBLEME DE SELECȚIE

T. ARDELEAN : Selecția — etapă esențială în sportul de mare performanță 6

M. GEORGESCU : Repere medico-sportive pentru selecția sportivilor de performanță 8

I. DRĂGAN : Selecția și orientarea medico-biologică în sport 16

C. RĂDUȚ, ȘT. POPESCU : Criterii de selecție și diagnostic psihologic la sportivii de performanță 22

RODICA GÎRLEANU : Studiul privind determinarea eficienței probelor și normelor de selecție la alergările de garduri și sărituri 28

I. SABĂU : Criterii de selecție, probe și norme de control în gimnastica masculină 36

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

M. BOLOGA, M. AVRAM : Aspecte ale orientării și opțiunii profesionale a tinerilor sportivi de performanță . . 42

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

EDITA BĂRZU, DOINA COSTE : Metodă și tehnică de măsurare a forței și mobilității articulației pumnului la brațul de atac 48

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

AL. MORARIU, D. ALMĂȘAN : Ansamblurile de gimnastică și rolul lor în educarea elevilor 55

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

C. ATANASIU : Îndemn pentru gimnastica zilnică 61

MERIDIANE

M. KODYM : Problemele psihologice ale selecționării talentelor în sport . . . 64

PORTRET

D. GRAUR : Bobby Charlton 68

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

REDACTOR ȘEF : MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ALEXANDRU FORȚU, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, NICOLAE MĂRĂȘESCU, GHEORGHE MITRA, FLORIN MORARU, MARIN PETRESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION ȘICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE.

Redacția: Str. Episcopiei nr. 9, București Căsuța poștală nr. 34. Telefon 137477· Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin ROMPRESFILATELIA – București Calea Griviței 64–66 P.O.B. – 2001 Telex 225 București – România

ÎN LUMINA HOTĂRÎRII PLENAREI C. C. AL P. C. R. CU PRIVIRE LA DEZVOLTAREA CONTINUĂ A EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

UN VAST PROGRAM DE SĂNĂTATE, CĂLIRE FIZICĂ ȘI EDUCAȚIE SPORTIVĂ A COPIILOR

Conf. FLORIN MORARU
C. N. O. P.

În țara noastră omul și nevoile sale reprezintă obiectivul fundamental al întregii politici a partidului și statului, dezvoltarea, pregătirea și perfecționarea omului fiind probleme de interes național ce sînt rezolvate corespunzător noilor cerințe ale construcției societății noastre socialiste multilateral dezvoltate. În acest cadru, partidul și statul nostru, militînd pe baza înaltelor principii ale marxism-leninismului creator, au integrat educația fizică și sportul conceptului de educație comunistă a tinerei generații, a întregului popor, veghind cu exigență la permanenta corelare a dezvoltării acestui important domeniu de activitate cu cerințele majore ale întregii societăți.

Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. privind dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului reprezintă o confirmare strălucită a grijii pe care conducerea partidului o poartă acestor activități de interes național, în vederea sporirii contribuției lor la întărirea sănătății, creșterea capacității fizice și intelectuale, buna folosire a timpului liber, dezvoltarea armonioasă fizică și morală a copiilor, tinerilor și oamenilor muncii, precum și reprezentării cu cinste a țării în confruntările sportive internaționale.

Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului reprezintă un vast program de sănătate, călire fizică și educație sportivă a întregii populații, la realizarea căruia concură nemijlocit și organizația pionierilor, cu cele peste 2 milioane de membri ai săi.

De la reorganizarea sa pe baze noi, științifice, Organizația pionierilor — largă organizație revoluționară de masă a copiilor — a reușit ca, sub conducerea directă a organelor și organizațiilor de partid, să-și sporească contribuția la organizarea timpului liber al elevilor, la educarea acestora în spirit comunist, la o mai bună pregătire pentru muncă și viață, declanșînd în acest sens o adevărată întrecere de inițiative și fantezie pe fondul general de dragoste față de copii și competență profesională. Cum este și firesc, jocurile, sporturile, excursiile și drumețiile, cîntecele și marșurile au ocupat o poziție prioritară datorită adeziunii entuziaste a pionierilor. Multe dintre aceste manifestări au

intrat în tradiția vieții de organizație, desfășurîndu-se cu regularitate de către detașamentele și unitățile de pionieri.

Analizînd însă autocritic contribuția Organizației pionierilor la pregătirea fizică și sportivă a copiilor, în spiritul exigenței Plenarei C.C. al P.C.R., putem desprinde concluzia că masa pionierilor este încă slab mobilizată și influențată pe această linie, grupele, detașamentele și unitățile de pionieri acționînd încă sporadic și nesistematic. În acest sens, este necesar să se treacă de urgență la aplicarea planului de măsuri privind dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului în rîndurile pionierilor, elaborat — pe baza Hotărîrii Plenarei C.C. al P.C.R. — în cadrul plenarei din aprilie a Consiliului Național al Organizației Pionierilor. Măsurile adoptate valorifică experiența pozitivă a mii de comandanți-instructori și conducători de cercuri din țară și presupune, pentru o maximă eficiență, o angajare directă a comandamentelor și activelor pionierești.

Deoarece pentru corecta aplicare a acestor măsuri este necesară o înțelegere corectă a concepției, formelor și mijloacelor specifice prin care Organizația pionierilor trebuie să acționeze, să precizăm în continuare cîteva dintre aceste particularități și dominante.

Întreaga activitate pionierească se bazează pe principiul liberei adeziuni și participări a copiilor, pe fondul unei ambianțe generale de influențe politico-educative care determină posibilitatea opțiunii corelată cu cerințele educative majore. Pe linia pregătirii fizice și sportive, profilul biomotric ce trebuie realizat în comun de către școală și Organizația pionierilor nu se poate asigura decît pe baza unei participări de masă și permanente a tuturor școlarilor. Această aparentă contradicție între caracterul obligatoriu — impus de cerințele sociale — și dreptul la libera opțiune al fiecărui copil — determinat de cunoașterea și respectarea principiilor științifice de formare a personalității umane — nu poate deveni antagonistă decît în condițiile lipsei unității de cerințe și influențe, a neconsultării copiilor înșiși și a unor acțiuni impropriu organizate. Măiestria organizatorilor constă în larga informare a masei de copii (pentru lărgirea orizontului de cultură sportivă a acestora), prin antrenarea pionierilor și a părinților în organizarea nemijlocită a acțiunilor preconizate și în evitarea rutinei, rigidității și plictiselii, care pot apărea în desfășurarea unor activități neatractive și neadecvate. Hotărîrea ca o treime dintre activitățile desfășurate la nivelul unui detașament să fie sportiv-turistice, iar toate celelalte activități cultural-artistice sau tehnico-științifice să se desfășoare cît mai mult în aer liber, fiind mai dinamice, va asigura o nouă orientare referitoare la modalitățile proprii Organizației pionierilor în acest domeniu de activitate. Iată de ce educația fizică și sportul nu pot fi înțelese și acceptate ca scop în sine, realizate la concurență cu celelalte activități pionierești, ci sînt încorporate organic în tot ceea ce înseamnă viața de organizație. Aceasta, pe lîngă faptul că asigură o permanentă viață în aer liber și un înalt grad de atractivitate întregii pionierii, elimină posibilitatea supraîncărcării elevilor și corespunde pe deplin dorinței copiilor de permanentă mobilitate și interpătrundere în preocupările lor.

În această direcție, se mai cere precizată și o altă relație și anume : activitatea sportiv-turistică de masă și activitățile cu masa de copii. Sarcina mobilizării tuturor pionierilor și școlarilor la practicarea exercițiului fizic și sportului în mod sistematic este o obligație a tuturor consiliilor Organizației pionierilor. Dar aceasta nu trebuie să se rezume, în mod simplist, neștiințific,

numai la acțiuni organizate simultan și cu toți elevii din clasă și din școală. În viața sportivă a școlilor, a unităților de pionieri sînt necesare anumite momente (Ziua pionierilor, deschiderea sportivă a anului școlar etc.) cînd toți copiii trebuie să participe, ca sportivi sau spectatori, la mari acțiuni de masă. Dar aceste acțiuni tradiționale nu pot fi banalizate prin organizarea săptămînală doar a unor concursuri cu toată școala ! În această direcție, diversitatea și diferențierea acțiunilor inițiate sînt cerințe obligatorii de cunoscut și respectat. Într-un fel vor participa pionierii mici la întrecerile de atletism sau de tir cu arcul și altfel cei din clasele VI—VII ; dorințele sportive și posibilitățile fetelor dintr-o școală din Capitală vor fi altfel concretizate față de colegele lor din Botoșani sau Tulcea, de exemplu.

Pentru Organizația pionierilor se impune deci inițierea unei game cît mai variate de activități care, oferind copiilor dreptul la alegere, să contribuie cît mai eficient la formarea și pregătirea lor fizică. În acest sens, acțiunile sportive și turistice republicane ca și miile de inițiative ale comandanților-instructori, pionierilor comandanți sau caselor ponierilor, oferă soluții sau modele de referință practic inepuizabile.

În prezent, în fața unităților și detașamentelor de pionieri se află un sistem bine închegat de cerințe și acțiuni, conceput împreună cu conducerile de școli și organizația U.T.C. și bazat pe largul sprijin pe care întreaga noastră societate îl acordă educației tinerei generații. Mai mult decît pînă acum, pionierii sînt chemați să se pregătească temeinic individual pentru a putea cuceri insignele de „Pionier sportiv" sau de „Pionier turist". Pentru a asigura o permanență a acestor preocupări la nivelul detașamentelor, va fi generalizată cupa „Tot înainte" a unității de pionieri care, pe lîngă alte acțiuni proprii, va concretiza etapele de masă ale „Festivalului pionieresc și școlar al sporturilor de iarnă" (schi, săniuș, patinaj și șah) și ale „Festivalului pionieresc și școlar al sporturilor de vară" (atletism, gimnastică, înot, orientare turistică, fotbal, tir, cicloturism, ștafeta iscusinței și îndemînării).

Ziua sporturilor, gimnastica zilnică și insigna „Cercurile olimpice" sînt alte modalități la care aderă, cu entuziasm și convingere, Organizația pionierilor.

Un larg cîmp de acțiune îl reprezintă însă vacanțele școlare. Grupele și detașamentele de pionieri pregătesc o adevărată ofensivă împotriva comodității, conservatorismului și rutinei, avînd ca parteneri mișcarea, cîntecul, munca, aerul, apa și soarele. Sute de mii de copii își vor petrece o parte din vacanță în tabere și excursii, unde dominanta programelor de activități o va reprezenta sportul, cu toate formele sale de manifestare. Continuînd, în al patrulea an, acțiunea de masă „Delfin", comandanții-instructori, miile de animatori sportivi recrutați dintre părinți sau uteciști se pregătesc pentru depistarea copiilor care nu știu să înoate, pentru amenajarea bazinelor improvizate și pentru organizarea centrelor de învățare a înotului.

Minunatele expediții, „Cutezătorii", care deschid copiilor orizonturi nebănuite de fantezie, romantism, cunoaștere de sine și colegialitate, se pregătesc asiduu de plecare, în acest an zeci de mii de pionieri străbătînd, astfel, cărările patriei pe jos, în tihnă, cu ochi de cercetător și cu rucsacurile în spate.

În majoritatea orașelor pionierii își vor amenaja sate de vacanță sau puncte turistice în pădurile din apropiere, unde își vor petrece o parte a vacanței în aer curat. „Drumețiile în ospeție", consfințind o caldă tradiție a

poporului nostru, sînt reluate cu plăcere de către detaşamentele de pionieri care realizează astfel o eficientă întărire a spiritului de prietenie şi frăţie între copiii de la sate şi de la oraşe, între copiii români şi cei maghiari, germani sau de alte naţionalităţi.

Vara acestui an este plină de promisiuni dar şi de obligaţii necondiţionate. Pentru Organizaţia pionierilor acest „trimestru IV" va fi un trimestru al marilor examene. Hotărîrile de partid, măsurile luate de noi în domeniul educaţiei fizice şi sportului de masă se cer îndeplinite cu exigenţă şi seriozitate, chiar dacă participanţii vor juca şi cînta. Şi poate tocmai prin joc, cîntec, sport şi drumeţie vom pătrunde mai direct în sufletul copiilor, vom reuşi să-i convingem că educaţia fizică şi sportul trebuie să însoţească şi să caracterizeze un om cu adevărat civilizat.

SELECŢIA—ETAPĂ ESENŢIALĂ ÎN SPORTUL DE MARE PERFORMANŢĂ

Recenta Hotărîre a Plenarei Comitetului Central al Partidului Comunist Român cu privire la dezvoltarea continuă a educaţiei fizice şi sportului trasează sarcini precise şi de mare însemnătate şi în domeniul sportului de performanţă „...în vederea afirmării pe o scară tot mai largă a talentelor, a îmbunătăţirii continue a rezultatelor şi reprezentării cu demnitate a sportului românesc în competiţiile internaţionale".

Selecţia valorilor sportive, unul din mijloacele esenţiale pentru realizarea adaptării omului la exigenţele sportului de mare performanţă, este reafirmată cu şi mai multă claritate în cuprinsul Hotărîrii. „Se va institui un sistem organizat de selecţie a valorilor sportive de pe întreg cuprinsul ţării ; cluburile, judeţele, organizaţiile şi instituţiile cu atribuţii în domeniul sportului vor asigura tinerilor cu aptitudini deosebite condiţii de pregătire şi afirmare în sportul de mare performanţă". (cap. III, pct. 6).

Elementul calitativ nou rezidă în faptul că în spiritul Hotărîrii se pune problema instituirii unui sistem organizat de selecţie în vederea depistării tinerilor cu aptitudini deosebite pentru sportul de mare performanţă.

În sportul nostru de performanţă au existat şi pînă acum preocupări pentru selecţionarea tinerelor talente, realizată de către antrenori experimentaţi, pe bază de observaţie empirică şi bun-simţ sau de către unii metodişti şi cercetători pe baze ceva mai ştiinţifice, însă în cadrul unor investigaţii mai mult sau mai puţin unilaterale, ceea ce nu ne permite să putem vorbi de existenţa unui sistem de selecţie.

Selecţia empirică ca şi cea realizată pe baza unor criterii ştiinţifice, dar unilaterală se soldează cu numeroase erori, risipă inutilă de energie, insuccese în procesul de instruire, aparent inexplicabile, progres lent, succese întîmplătoare, plafonare timpurie, în ciuda procesului de instruire corect conceput şi dirijat.

Exigenţele sportului de performanţă, în general, iar ale sportului de mare performanţă în special, exigenţe concretizate în calităţi şi capacităţi, sînt deosebit de complexe. Avem în vedere exigenţele fizice, funcţionale, senzoriale şi psihologice, sociale şi chiar etice. Dacă exigenţele fizice şi cele biologice (funcţionale) sînt relativ clarificate, este încă nesatisfăcător cunoscut cîmpul exigenţelor psihologice, aspect deosebit de important în sportul de mare performanţă.

Educaţie fizică şi sport, nr. 6, 1973, pag. 6

Pe baza unor studii atente, efectuate în colaborare de către metodiști, medici, biologi, psihologi etc., prin analogie cu profesiogramele, trebuie elaborate sportograme pe ramuri de sport și probe de concurs, pe categorii de vîrstă și nivele de performanță.

Considerăm necesar ca, în perioada imediat următoare, colectivele de cercetare ale centrului de cercetări și ale catedrelor universitare de specialitate să-și prevadă în planurile de muncă elaborarea sau adaptarea unor teste pentru studiul calităților și capacităților necesare pentru diferite ramuri de sport sau probe de concurs.

Activitatea de instituire a sistemului de selecție trebuie încredințată unei comisii, înființată special în acest scop.

Nu putem încheia aceste cîteva considerații fără să menționăm că selecția, oricît de riguroasă ar fi, nu poate constitui o certitudine pentru evoluția în perspectivă a sportivului respectiv. Dinamica calităților și a capacităților nu se poate prevedea cu exactitate și poate fi influentată negativ de erorile săvîrșite în metodica instruirii. De asemenea, selecția nu poate înlocui propaganda pentru sport care trebuie intensificată în vederea lărgirii ariei de cuprindere a activității de selecție.

Cu acest număr, redacția revistei pune la dispoziția specialiștilor coloanele sale pentru dezbaterea largă, pe plan teoretic și practic, a problemei selecției în general sau în mod concret, pe ramuri de sport sau probe de concurs.

Conf. TIBERIU ARDELEAN

REPERE MEDICO-SPORTIVE PENTRU SELECŢIA SPORTIVILOR DE PERFORMANŢĂ

Prof. dr. MIRON GEORGESCU
I. E. F. S.

În toate activităţile umane realizările excepţionale sînt accesibile numai unui număr restrîns de indivizi, care posedă însuşiri specifice ieşite din comun şi o pregătire îndelungată făcută cu pasiune şi perseverenţă

Activitatea sportivă oferă, prin disproporţia dintre cei foarte puţini care ajung campioni şi masa considerabilă a practicanţilor sportului, un exemplu concludent de validare a acestei legităţi generale, într-un domeniu particular, caracteristic omului modern.

Datele actuale de genetică explică fenomentul şi punînd în evidenţă posibilitatea relativ limitată de perfecţionare a anumitor însuşiri, subliniază necesitatea selecţionării riguroase a acelor indivizi dotaţi cu calităţi excepţionale — singurii capabili de a deveni mari campioni.

Potrivit concepţiei dominante în genetica modernă toate transformările morfologice şi funcţionale survenite în corpul omenesc sînt rezultatul interacţiunii dintre factorii ereditari şi factorii de mediu.

Se acceptă că ereditatea nu determină un aspect exact, o trăsătură morfologică sau funcţională simplă, ci numai o anumită reacţie la influenţele mediului şi prin aceasta un cadru biologic, în care poate varia creşterea, dezvoltarea şi funcţia fiecărui organ şi a corpului în întregime. Nivelul concret la care se ajunge înăuntrul cadrului trasat prin ereditate depinde de influenţa mediului fizic şi social în care a trăit fiecare individ.

Din problematica complexă a interrelaţiilor dintre factorii ereditari şi cei de mediu se impun atenţiei celor preocupaţi de selecţia sportivă două aspecte ce le vom prezenta pe scurt în continuare.

S-a constatat că „sensibilitatea" caracterelor ereditare la acţiunea factorilor de mediu este diferită. Unele trăsături pot fi modificate greu şi în limite reduse (caractere ereditare stabile) în timp ce la altele influenţa mediului apare mai rapid şi poate produce modificări mari (caractere ereditare labile).

Din prima categorie fac parte printre altele : dimensiunile longitudinale ale corpului şi ale segmentelor sale (înălţimea, lungimea bustului, lungimea membrelor inferioare şi superioare) şi dintre calităţile fizice coordonarea şi viteza.

Greutatea corporală, perimetrele toracelui, perimetrul abdominal, perimetrele membrelor şi dintre calităţile fizice rezistenţa şi forţa se încadrează în grupa caracterelor ereditare labile.

Al doilea aspect, tot atît de important, îl constituie faptul că prin acţiunea factorilor de mediu nu se poate „sparge" cadrul fixat prin ereditate.

Influenţa mediului se limitează aşadar chiar şi în cazul caracterelor ereditare labile la exprimarea mai mult sau mai puţin completă a potenţialului genetic al fiecărui individ. Depinde de noi dacă un sportiv va realiza sau nu performanţele maxime de care el este capabil. Nu-l vom putea face însă mare campion dacă limitele cadrului său ereditar se situează sub nivelul necesar obţinerii de performanţe înalte în sportul pe care îl practică.

Cele de mai sus pledează pentru tratarea diferenţiată a selecţiei în funcţie de particularităţile fiecărei discipline sportive. **În sporturile, probele sau posturile care necesită particularităţi morfofuncţionale şi calităţi fizice încadrate în grupa caracterelor ereditare stabile, exigenţa iniţială trebuie să fie mare.** Antrenamentul şi celelalte mijloace ajutătoare aflate în arsenalul antrenorului şi medicului vor asigura desigur un progres, dar acesta va fi relativ redus, deoarece limitele între care aceste trăsături pot fi deplasate sub influenţa factorilor de mediu sînt apropiate

una de cealaltă. Pare deci justificată opinia unor reputați practicieni care spun „ori te naști campion de viteză, ori nu vei deveni niciodată".

În cazul acelor sporturi, probe sau posturi, unde performanțele sînt condiționate de trăsături morfofuncționale și calități fizice încadrate în grupa caracterelor ereditare labile, pot să fie reținuți și subiecții care la examinarea inițială au date mai puțin valoroase. Studierea felului cum reacționează la diferitele mijloace întrebuințate pentru perfecționarea lor morfologică și funcțională va permite selecția „din mers" a celor realmente foarte dotați. La aceștia progresele sînt rapide și evidente, deoarece labilitatea caracterelor ereditare este mai mare decît în mod obișnuit. Referindu-ne tot la exemple din practică menționăm îmbunătățirea spectaculoasă a rezultatelor în probele de rezistență sau creșterea considerabilă a masei musculare prin antrenamente adecvate.

Vîrsta biologică sau vîrsta cronologică — reper pentru selecție ?

Anii îndelungați necesari antrenamentului impun începerea activității sportive cu mult înainte de 20—30 de ani, decada performanțelor maxime în majoritatea ramurilor de sport.

Din această cauză procesul de selecție se desfășoară în perioada de creștere și dezvoltare a corpului omenesc.

Fiecare copil are însă propriul său tip de creștere, fapt care determină diferențe mari între datele morfofuncționale ale copiilor de aceeași vîrstă și în modul de evoluție a acestor date în anii următori.

Copiii la care, într-o anumită perioadă, procesul de creștere și dezvoltare fizică se petrece mai accelerat decît în mod normal apar ca superior dotați față de colegii lor de aceeași vîrstă cronologică. Dacă potențialul lor genetic nu este însă mai mare decît al indivizilor obișnuiți, după această perioadă de accelerare urmează alta de „plafonare", în care sînt ajunși și chiar depășiți, sub aspect morfologic și funcțional, de unii dintre cei care le fuseseră inferiori pînă atunci.

În activitatea sportivă faptele se petrec la fel. Mulți „copii minune" din diferite discipline sportive se pierd în anonimat la vîrsta cînd ar fi trebuit să devină mari performeri. În schimb, alți copii ce păreau fără perspective deosebite, în comparație cu performerii precoci, au obținut mai tîrziu recorduri de valoare ridicată.

Cele de mai sus duc la concluzia că dacă în procesul de selecție raportăm performanțele obținute de copii la vîrsta lor cronologică riscăm să fim infirmați frecvent de evoluția ulterioară a performanțelor.

Folosind ca bază de referință vîrsta biologică, greșelile se împuținează în mod vizibil.

Pentru determinarea **vîrstei biologice** se examinează copilul și se stabilește nivelul de dezvoltare al anumitor aspecte morfologice sau funcționale.

Vîrsta biologică este egală cu vîrsta cronologică la care se atinge în mod normal nivelul morfofuncțional constatat la copilul examinat. Dacă acest nivel este atins în mod normal la o vîrstă cronologică mai mare decît aceea pe care o are copilul, înseamnă că vîrsta biologică este superioară vîrstei cronologice.

În cazul cînd aspectele morfologice sau funcționale prezente la subiectul examinat se găsesc în mod normal la o vîrstă cronologică inferioară celei pe care o are copilul, se consideră că vîrsta lui biologică este mai mică decît cea cronologică. Elementele morfologice sau funcționale folosite cel mai frecvent pentru stabilirea vîrstei biologice sînt unele dimensiuni corporale (criteriul somatic), stadiul de dezvoltare al glandelor endocrine (criteriul endocrin) și gradul de osificare a scheletului (criteriul osos).

Criteriul somatic are avantajul unei largi accesibilități deoarece nu necesită aparatură deosebită, personal tehnic de specialitate și timp îndelungat de examinare. De regulă se măsoară înălțimea sau greutatea corpului și se caută apoi în tabele de referință vîrsta cronologică la care se găsesc în mod normal valorile respective, stabilindu-se astfel vîrsta biologică. (Tabelele de referință rezultă din măsurarea unui număr mare de copii și efectuarea, pentru fiecare an de vîrstă, a mediei tuturor valorilor individuale).

Pentru selecția sportivă de la noi din țară recomandăm ca date de referință valorile medii din tabelele 1 și 2, stabilite de Institutul de igienă din București, pe baza măsurării în anul 1964, a 260 132 de copii din toate regiunile țării.

Iată un exemplu de felul cum se determină vîrsta biologică, folosind criteriul somatic și cum se corelează ea cu performanțele sportive în cadrul selecției. Trei copii din București, notați simbolic A.B.C., cu vîrsta cronologică de 15 ani, obțin la proba de 800 m plat 2'02" 4/10 (A) ; 2'03" 2/10 (B) și 2'02" 1/10 (C). Înălțimea și greutatea corporală sînt 170 cm și 60 kg pentru A, 164 cm și 56 kg pentru B și 150 cm și 40 kg pentru C.

Tabelul 1

DATELE MEDII ALE ÎNĂLȚIMII ȘI GREUTĂȚII CORPORALE LA BĂIEȚII DE 4–18 ANI DIN ROMÂNIA (după Tănăsescu și colab)

Vîrsta	Mediu urban				Mediu rural			
	Înălțimea		Greutatea		Înălțimea		Greutatea	
	$\bar{x}$	$\pm$	$\bar{x}$	$\pm$	$\bar{x}$	$\pm$	$\bar{x}$	$\pm$
4	100,1	4,9	15,8	2,0	97,8	4,9	15,1	1,8
5	106,9	5,3	17,8	2,3	104,2	5,2	16,8	2,1
6	113,1	5,5	19,9	2,8	109,9	5,4	18,6	2,3
7	118,8	5,6	22,0	3,1	115,6	5,4	20,5	2,5
8	124,7	5,8	24,6	3,7	120,8	5,5	22,6	2,8
9	129,8	6,1	27,0	4,1	125,9	5,7	24,9	3,2
10	134,3	6,2	29,4	4,6	130,2	6,0	27,0	3,5
11	139,0	6,6	32,2	5,4	134,8	6,2	29,4	3,9
12	144,0	7,3	35,3	6,1	139,4	6,7	32,3	4,7
13	149,7	8,1	39,5	7,2	144,4	7,2	35,6	5,6
14	156,7	9,0	44,8	8,6	150,2	8,3	39,8	6,7
15	163,6	8,9	51,0	9,0	156,0	8,3	45,1	7,6
16	168,3	7,4	55,8	8,2	160,9	8,2	50,3	7,8
17	170,8	6,9	59,5	8,0	164,8	7,7	54,9	7,5
18	171,7	6,4	61,6	7,6	166,3	7,0	57,8	6,8

Cercetînd tabelul 1 observăm că valorile înălțimii și greutății corporale ale copilului A se întîlnesc în mod normal la vîrsta cronologică de 17 ani, cele ale copilului B la vîrsta cronologică de 15 ani, iar cele ale copilului C la vîrsta cronologică de 13 ani. Potrivit acestor date, cei trei copii cu aceeași vîrstă cronologică (15 ani) au vîrsta biologică de 17 ani (A), 15 ani (B) și 13 ani (C).

Pentru a vedea cît sînt de dotați față de restul colegilor lor, vom corela performanța de 800 m plat cu rezultatele obținute de copiii de 15 ani numai în cazul copilului B. Pentru copilul A comparația se va face cu categoria de vîrstă de 17 ani, iar pentru copilul C cu cea de 13 ani.

Copilul C fiind mai mic din punct de vedere biologic cu doi ani decît B și cu 4 ani decît A poate fi considerat ca cel mai dotat, deși performanța lui este cea mai slabă. Dacă potențialul ereditar al copilului C îi va permite să crească și să se dezvolte în continuare, el are toate șansele ca atunci cînd va atinge vîrsta biologică actuală a celorlalți doi colegi să obțină performanțe superioare celor realizate în prezent de aceștia. Criteriul somatic nu ne dă însă indicații asupra perspectivei creșterii și dezvoltării copiilor. Urmărirea dinamicii datelor antropometrice prin măsurări periodice — bi sau trianuale — permite înlăturarea parțială a acestui dezavantaj.

Criteriul endocrin constă în stabilirea pe baza examenului clinic și de laborator al stadiului de dezvoltare și funcționare a glandelor endocrine (de obicei accentul cade pe glandele sexuale). Vîrsta biologică se determină căutînd în tabele de specialitate vîrsta cronologică la care se atinge în mod normal stadiul constatat în cazul copilului examinat.

Acest criteriu poate aduce date suplimentare celor obținute prin criteriul somatic și contribuie la clarificarea anumitor aspecte particulare observate la unii dintre copii. De aceea, colaborarea cu medicul endocrinolog la selecția sportivă este binevenită întotdeauna și adeseori indispensabilă.

Criteriul osos se bazează pe stabilirea stadiului de dezvoltare a oaselor cu ajutorul radiografiei. În practică este suficientă radiografia oaselor articulației pumnului stîng. Vîrsta biologică se determină consta-

Tabelul 2

DATELE MEDII ALE ÎNĂLȚIMII ȘI GREUTĂȚII CORPORALE LA FETELE DE 4–18 ANI DIN ROMÂNIA (după Tănăsescu și colab.)

Vîrsta	Mediu				Mediu rural			
	Înălțimea		Greutatea		Înălțimea		Greutatea	
	$\bar{x}$	±	$\bar{x}$	±	$\bar{x}$	±	$\bar{x}$	±
4	99,4	5,3	15,4	2,1	97,0	4,8	14,6	1,9
5	106,2	5,3	17,5	2,4	103,3	5,1	16,3	2,1
6	112,4	5,7	19,5	2,9	109,2	5,4	18,1	2,4
7	118,2	5,3	21,8	3,4	114,8	5,5	20,0	2,7
8	123,8	5,9	24,0	3,9	120,2	5,7	22,0	3,0
9	129,0	6,2	26,4	4,6	125,1	5,7	24,2	3,3
10	134,3	6,8	29,3	5,3	129,8	6,0	26,7	4,0
11	139,7	7,3	32,9	6,5	135,0	6,6	29,5	4,4
12	146,2	7,7	37,3	7,5	140,7	7,1	33,0	5,4
13	151,8	7,2	42,1	7,6	146,5	7,1	37,6	6,4
14	155,5	6,4	46,4	7,4	151,4	6,6	42,5	6,8
15	157,7	6,0	49,3	7,1	154,0	6,1	46,4	6,7
16	158,5	5,9	51,5	6,9	155,8	5,9	49,6	6,4
17	159,0	5,8	52,8	7,0	156,5	5,8	51,7	6,5
18	159,2	5,9	53,4	7,0	157,5	5,3	53,5	6,2

tînd la ce vîrstă cronologică se atinge gradul de osificare observat la copilul examinat.

Criteriul osos este cel mai exact dintre toate criteriile întrebuințate în prezent pentru stabilirea vîrstei biologice. În plus, el dă informații prețioase asupra evoluției ulterioare a procesului de creștere. Osificarea redusă a cartilagiilor de creștere ne îndreptățește să așteptăm mărirea în continuare a dimensiunilor longitudinale ale corpului. Îngustarea cartilagiilor de creștere indică apropierea de cifra maximă a înălțimii corpului ce va putea fi atinsă de copilul respectiv. Osificarea completă a cartilagiilor de creștere ne spune că subiectul nu mai are perspective de a deveni mai înalt, întrucît procesul său de creștere s-a terminat.

Datorită preciziei și informațiilor furnizate asupra evoluției ulterioare a procesului de creștere, criteriul osos trebuie să capete o largă întrebuințare în selecția sportivă. El se impune ca o necesitate în sporturile unde înălțimea corpului reprezintă una dintre condițiile de bază ale performanței (baschet, volei, sărituri, aruncări etc.).

Vîrsta minimă a primei selecții

Literatura de specialitate este plină de opinii controversate privind vîrsta la care trebuie efectuată selecția și specializarea sportivă.

Nu este în intenția noastră să trecem în revistă aceste opinii. Vom încerca să dăm unele repere care să ajute pe tehnicieni la rezolvarea problemelor concrete ridicate de practică.

De la început dorim să precizăm că, după părerea noastră, **nu se poate vorbi de o vîrstă a selecției inițiale valabilă pentru toate disciplinele sportive.**

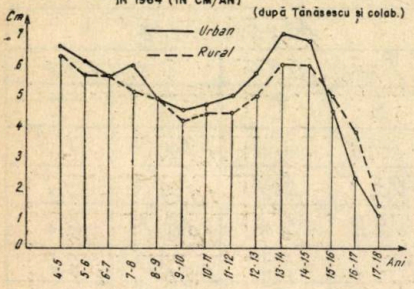
Particularitățile biologice ale ramurilor sportive și dintre acestea în special parametrii somatici și calitățile fizice necesare obținerii performanțelor ridicate în fiecare sport impun **vîrste optime** și nu o singură vîrstă optimă valabilă pentru selecția inițială în toate disciplinele sportive.

Din punct de vedere medical, vîrsta optimă a primei selecții este aceea în care parametrii somatici și substratul morfofuncțional al calităților fizice ating un nivel suficient pentru a ne permite să

Graficul 1

VITEZA CREȘTERII STATURALE A BĂIEȚILOR DIN ROMÂNIA ÎN 1964 (ÎN CM/AN)

(după Tănăsescu și colab.)



apreciem evoluția lor ulterioară și cu oarecare aproximație stadiul atins la sfîrșitul perioadei de creștere.

Datele cuprinse în tabelele 1 și 2 ale prezentei lucrări pot să servească ca un cadru general al evoluției parametrilor somatici în timpul vîrstei de creștere.

Pentru a stabili însă vîrsta la care ne putem pronunța asupra perspectivelor unui copil în disciplinele sportive, probele sau posturile în care înălțimea corpului condiționează realizarea performanțelor înalte, vom apela la alte două repere suplimentare. Primul dintre ele îl constituie **evoluția vitezei de creștere a înălțimii corpului**, al doilea, **examenul radiologic al oaselor.**

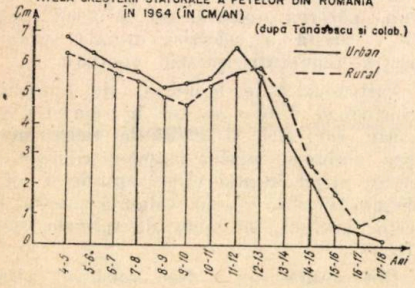
În graficele 1 și 2 este prezentată viteza de creștere a băieților și fetelor din țara noastră, studiați de Institutul de igienă din București.

Din aceste grafice se poate vedea că începînd cu vîrsta de 17 ani la băieți și de 15 ani la fete viteza de creștere anuală scade foarte mult, semn că procesul de creștere a ajuns aproape de limitele lui maxime.

Graficul 2

VITEZA CREȘTERII STATURALE A FETELOR DIN ROMÂNIA ÎN 1964 (ÎN CM/AN)

(după Tănăsescu și colab.)



Rezultă deci că un băiat care pînă la 17 ani și o fată care pînă la 15 ani nu au atins o înălțime cu mult superioară celei obișnuite au puține perspective să o dobîndească în anii următori. La aceste vîrste selecționerul se poate decide asupra copiilor ce urmează a fi reținuți pentru sporturile, probele sau posturile în care înălțimea corpului reprezintă una dintre condițiile indispensabile obținerii performanțelor superioare.

Aprofundarea studiului fiecărui caz în parte se face cu ajutorul radiografiei osoase care, punînd în evidență gradul de osificare al cartilagiilor de creștere, stabilește cu precizie perspectivele copilului de a depăși înălțimea corpului din momentul examinării.

Evoluția substratului morfofuncțional al calităților fizice în perioada de creștere oferă numeroase repere pentru alegerea vîrstei optime a selecției inițiale.

Cunoscînd pe de o parte cerințele concrete ale fiecărei discipline sportive și pe de altă parte vîrsta la care substratul morfofuncțional al calităților fizice s-a maturizat complet sau a ajuns aproape la nivelul întîlnit la adult, putem să alegem momentul selecției copiilor cu adevărat dotați.

Îndeminarea are ca substrat morfofuncțional principal aria motrică a scoarței cerebrale și analizatorul chinestezic. Structura ariei motrice se maturizează devreme. La copiii de 12 ani ea are aspectul întîlnit la adult. Din punct de vedere funcțional, evoluția continuă și după această vîrstă prin îmbunătățirea echilibrului celor două procese fundamentale ale activității nervoase superioare (excitația și inhibiția) și prin îmbogățirea bagajului de deprinderi motrice.

Analizatorul chinestezic evoluează, de asemenea, rapid. Stadiul morfofuncțional al vîrstei de 14 ani este asemănător cu cel observat la persoanele mature.

Pînă la vîrsta de 14 ani, coordonările fine, aprecierea spațiului și timpului cu ajutorul analizatorului chinestezic se perfecționează continuu. După această vîrstă, progresele sînt foarte mici.

Maturizarea precoce a substratului morfofuncțional al îndemînării explică posibilitatea obținerii performanțelor ridicate la o vîrstă fragedă, în sporturile unde această calitate este dominantă.

Selecția și specializarea sportivă în astfel de sporturi se poate face timpuriu. Un copil care pînă la 12—14 ani nu posedă o îndemînare deosebită are perspective reduse de a o obține în viitorii ani și, din această cauză, nu se recomandă a fi reținut pentru disciplinele sportive în care performanța depinde cu precădere de îndemînarea individului.

Viteza, sub formă de viteză de reacție și viteză de repetiție, care ca substrat morfofuncțional centrii nervoși și în special scoarța cerebrală.

Structura și funcțiile formațiunilor nervoase menționate se maturizează în jurul vîrstei de 14 ani. Pentru aceasta pledează faptul că valorile timpului de reacție, ale frecvenței maxime a pașilor (pedalare), ale tapping-ului și ale celorlalte teste de apreciere a vitezei de reacție și repetiție se ameliorează continuu pînă la vîrsta de 14 ani, cînd se atinge nivelul observat și la adult.

Viteza de alergare progresează și după vîrsta de 14 ani deoarece ea depinde nu numai de viteza de reacție și de frecvența pașilor, ci și de lungimea acestora.

Dimensiunile corporale și forța mușchilor, continuînd să se mărească și după vîrsta de 14 ani, determină creșterea lungimii pașilor și prin aceasta a vitezei de alergare.

Ținînd seama de cele spuse mai înainte, se poate afirma că selecția viitorilor performeri pentru sporturile sau probele în care viteza de reacție și de repetiție sînt elementele hotărîtoare este indicată la vîrsta de 14 ani.

La această vîrstă se obțin informații concludente și asupra vitezei de alergare, dar pentru a evita greșelile, mai ales în privința băieților, e recomandabil ca în probele de sprint decizia să fie luată în jurul vîrstei de 16—17 ani.

Reamintim că limitele între care îndemînarea și viteza pot fi perfecționate prin antrenament sînt apropiate. De aceea exigența va fi mare încă de la selecția inițială reținîndu-se numai copiii care la vîrstele biologice menționate prezintă rezultate foarte bune.

Forța — substratul morfologic și funcțional al acestei calități îl constituie sistemul neuromuscular.

Masa musculară a corpului omenesc se dezvoltă continuu în perioada de creștere și atinge nivelul maxim abia în a treia decadă de vîrstă.

Repere prețioase pentru procesul de selecție în sporturile de forță se pot obține însă mai înainte de dezvoltarea completă a masei musculare.

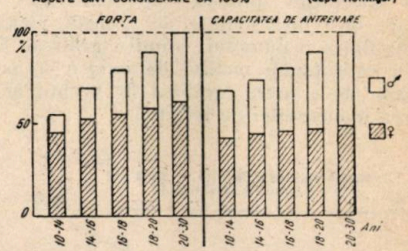
Evoluția greutății corporale în perioada de creștere ne arată că băieții în jurul vîrstei de 16 ani și fetele la 14 ani ajung la cifre care reprezintă mai mult de 80 la sută din greutatea corporală a vîrstei adulte.

Ținînd seama de faptul că evoluția greutății corpului exprimă la individul normal și evoluția masei musculare, rezultă că, bazîndu-ne pe stadiul atins în jurul vîrstelor de 16 ani la băieți și 14 ani la fete, putem prevedea cu oarecare aproximație dezvoltarea ulterioară a masei musculare.

Datele din graficul 3 în care este prezentată evoluția forței și capacității de antrenare a acesteia confirmă cele de mai sus.

Graficul 3

EVOLUȚIA FORȚEI ȘI A CAPACITĂȚII DE ANTRENARE A ACESTEIA, ÎNTRE 10-18 ANI. — VALORILE PERSOANELOR ADULTE SÎNT CONSIDERATE CA 100% (după Hettinger)



Forța maximă se realizează de-abia în a treia decadă de vîrstă atît la femei, cît și la bărbați. Ca și în privința greutății corpului, se constată însă că forța atinsă în jurul vîrstei de 16 ani la băieți și 14 ani la fete reprezintă aproximativ 80 la sută din valorile persoanelor adulte, ceea ce poate constitui un reper important pentru selecționer.

Se recomandă prudență la luarea deciziilor, mai ales în cazul copiilor înalți. La aceștia este posibilă dezvoltarea spontană a masei musculare după vîrsta de 16 ani, astfel încît un copil ce părea fără perspectivă pentru sporturile de forță să dobîndească o masă musculară corespunzătoare înălțimii corpului și să devină un sportiv de valoare în aceste discipline.

Detenta (maxim de forță în minim de timp) depinde cu precădere de viteza cu care se angrenează în lucru unitățile neuromusculare. Din această cauză maturizarea forței explozive are loc la vîrste mai coborîte decît a forței brute. În procesul de selecție, rezultatele obținute la vîrstele de 16 ani (băieți) și 14 ani (fete) sînt concludente pentru evoluția ulterioară a acestei calități.

Exigența la selecția inițială va fi mare pentru sporturile de detentă, dat fiind dependența acestei calități, în mod prioritar, de componenta viteză, care este puțin perfectibilă.

La selecția pentru sporturile în care forța brută este hotărîtoare „indulgența" și prudența selecționerului vor fi mai mari, pentru că masa musculară se poate dezvolta mult prin metode și mijloace adecvate.

Rezistența generală este condiționată la omul sănătos de stadiul de dezvoltare a aparatului cardiovascular și apreciată, din punct de vedere biologic, prin consumul maxim de oxigen pe minut.

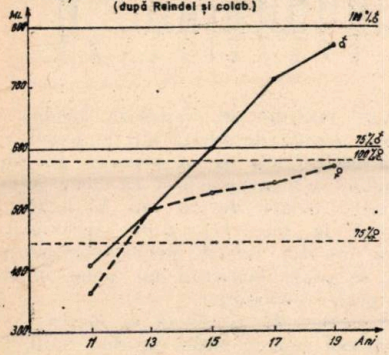
Maturizarea deplină a inimii — principalul organ al aparatului cardiovascular și nivelul cel mai înalt al consumului maxim de oxigen se observă după vîrsta de 19 ani.

Depistarea copiilor cu predispoziții pentru sporturile (probele) de rezistență se poate face însă înainte de această vîrstă.

Evoluția volumului inimii (graficul 4) și a consumului maxim de oxigen în perioada de creștere (graficul 5) permit alegerea momentului de selecție.

Graficul 4

EVOLUȚIA VOLUMULUI INIMII, ÎNTRE 10–19 ANI (după Reindell și colab.)



Din ambele grafice rezultă că în jurul vîrstei de 16 ani la băieți și de 14 ani la fete substratul morfofuncțional al rezistenței generale trebuie să ajungă la un nivel suficient pentru a pune în evidență dacă subiectul este sau nu realmente dotat pentru rezistență.

Dat fiind că substratul morfofuncțional al rezistenței poate fi mult îmbunătățit prin antrenament, selecția inițială va fi mai „largă", corectările urmînd să se facă ulterior, în funcție de amploarea și viteza îmbunătățirii datelor tehnice și de laborator.

* * *

Din considerațiile și materialul faptic prezentat mai înainte rezultă că selecția sportivilor de performanță găsește în datele medicale repere indispensabile înțelegerii și efectuării ei corecte.

În încheiere, subliniem din nou ideile principale ale prezentei lucrări :

— Selecția este o necesitate biologică, deoarece posibilitatea de perfecționare a organismului uman prin antrenament este limitată de potențialul genetic al fiecărui individ.

— În perioada de creștere, vîrsta utilizată pentru referință va fi întotdeauna vîrsta biologică, nu cea cronologică.

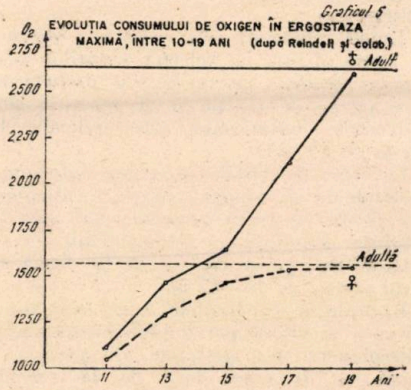
— Selecția inițială a viitorilor mari performeri se va face numai la vîrsta cînd substratul morfofuncțional al calităților fizice și parametrii somatici au atins un nivel care să permită aprecierea stadiului de la sfîrșitul perioadei de creștere.

— Nu se poate vorbi de o singură vîrstă optimă valabilă pentru selecția în toate disciplinele sportive, ci de vîrste optime adecvate particularităților fiecărei ramuri de sport.

— În sporturile de îndemînare, selecția performanțelor poate avea loc încă de la vîrsta de 12—14 ani, iar în sporturile de viteză, în jurul vîrstei de 14 ani.

Graficul 5

O_2 EVOLUȚIA CONSUMULUI DE OXIGEN ÎN ERGOSTAZA MAXIMĂ, ÎNTRE 10–19 ANI (după Reindell și colab.)



În ambele categorii, exigența inițială trebuie să fie mare pentru că progresul prin antrenament este relativ mic.

— În sporturile de forță și de rezistență selecția se poate face în jurul vîrstei de 16 ani la băieți și de 14 ani la fete. Selecția inițială va avea un caracter mai puțin concludent decît în probele de viteză și îndemînare, deoarece pe de o parte substratul morfofuncțional al forței și rezistenței nu este încă maturizat, iar pe de altă parte, aceste calități se îmbunătățesc mult prin antrenament.

— Selecția pentru sporturile în care înălțimea corpului are mare importanță poate fi făcută în jurul vîrstei de 17 ani la băieți și 15 ani la fete.

— Colaborarea medicului sportiv în procesul de selecție este indispensabilă, deoarece datele medicale pun în evidență substratul morfofuncțional al motricității copilului și perspectivele de dezvoltare ale acestuia.

M. GEORGESCU : Repères médico-sportifs pour la séléction des sportifs d'élite.

Selon la conception dominante dans la génétique moderne toutes les transformations morpohologiques et fonctionelles survenues dans le corps humain, sont le résultat de l'interaction entre les facteurs héréditaires et les facteurs du milieu. Parmi la problèmatique complexe des interrelations entre les facteurs héréditaires et ceux du milieu, deux aspects s'imposent à l'attention de ceux préoccupés par la séléction sportive : les caractères héréditaires stables et les caractères héréditaires labiles.

De la première catégorie font partie, entre autres : la taille, la longueur du buste, la longueur des membres inférieurs et supérieurs, et parmi les qualités physiques, la coordonation et la vitesse.

Le groupe des caractères labiles comprend : le poids corporel, le perimètre thoracique, le perimètre abdominal, les perimètres des membres et parmi les qualités physiques la résistance et la force.

L'auteur plaide pour le traitement différentiel de la sélection en fonction des particularités de chaque discipline sportive.

Dans les sport, épreuves ou postes qui nécéssitent des particularités morpho-fonctionnelles et des qualités physiques encadrées dans le groupe des caractères héréditaires stables, l'exigence initiale doit être grande.

Dans le cas des sports, épreuves ou postes, où les performances sont conditionnées par des traits morpho-fonctionnels et des qualités physiques encadrées dans le groupe des caractères héréditaires labiles, peuventêtre retenus aussi les sujets qui, à l'examen initial ont présenté des données de moindre valeur.

Etudiant les faits fournis par l'auteur il résulte que la séléction des sportifs d'élite trouve dans les données médicales des repères indispensables à sa compréhension et sa mise en euvre.

La coopération du médecin sportif au processus de séléction est indispensable, car les données médicales metent en évidence le fond morpho-fonctionnel de la motricité de l'enfant et ses perspectives de développement.

M. GEORGESCU : Spotlights on Performance Sportsmen Selection

According to the prevailing conception in modern genetics, all the morpohological and functional transformations undergone by the human body are the result of the interaction between heredity and environment factors. The inter-relations betwen the heredity and environment factors are most complex and in the focus of attention of the people concerned with the selection in sports. They have to take into consideration that there are stable and changing heredity characteristics.

The first category includes : the height, the bust lenght, the lenght of the legs and hands, as well as the coordination and speed.

The labile characteristics comprise : the weight of the body, the chest perimeter, the abdominal perimeter and that of the limbs, as well as the resistance and force.

The author pleads for a differentiated treatment of selection according to the peculiarities of each sports branch.

He shows that the tests regarding the morpho-functional and physical particularities part of the stable heredity characteristics should be very strict from the very beginning.

The conclusion to be drawn from the facts described by the author is that the selection of performance sportsmen should tely on medical data, which are indispensable to its correct understanding and execution.

The psysical doctor should by all means cooperate in the process of selection because the medical data evidence the morpho-functional elements of the motive power, of the child and the latter's prospects of development.

SELECŢIA ŞI ORIENTAREA MEDICO-BIOLOGICĂ ÎN SPORT

Dr. ION DRĂGAN
Centrul de medicină sportivă

Marea performanţă reclamă structuri biologice deosebite, excepţii, unde alături de zestrea genetică se adaugă calităţi cultivate, antrenate pînă la culmile cele mai înalte. La nivelul cerinţelor actuale rezolvarea performanţei sportive numai pe baza bagajului biologic înnăscut (talent ?) sau numai pe baza muncii desfăşurate (indiferent cantitatea şi calitatea acesteia), s-a dovedit depăşită. Un volum de muncă impresionant uneori, de o calitate superioară, suprapus unei motivaţii adecvate şi unei constelaţii biologice propice acelei activităţi, reprezintă parametrii indispensabili ai marii performanţe. Ştiinţa antrenamentului, în deplină concordanţă cu revoluţia ştiinţifică universală, a făcut salturi impresionante atît în aspectele tehnico-metodice, cît şi biologice, impingînd din ce în ce mai sus limitele performanţelor umane. Cu toate că un handicap biologic iniţial poate constitui un balast greu de recuperat la acest nivel, necesitînd pe de o parte eforturi excesive (cu eventuale urmări nefaste asupra organismului) şi creînd puţine premise obiective de atingere a valorilor solicitate de marile confruntări sportive, totuşi nu se exclude posibilitatea performanţei.

Iată de ce apare mai stringentă în ultimii ani necesitatea obiectivizării unor indici şi mijloace de selecţie pentru sportul de performanţă şi orientarea medico-sportivă după nivelul aptitudinilor şi nu al întîmplării. Desigur că abordînd problema selecţiei sportive pe baze ştiinţifice nu se pot impune în mod absolut bariere imuabile, peste care nu se poate trece (limitele organismului uman sînt încă nebănuite), ci se urmăreşte aşezarea fenomenului sportiv de performanţă pe baze şi criterii obiective, acţiune ce va duce la descoperirea de noi şi însemnate resurse biologice, va economisi energie, timp şi valori materiale, va crea cadrul potenţial al atingerii mai rapide a unor performanţe înalte.

Generalizînd criteriile obiective de selecţie se crează premisele orientării tinerilor dornici de a-şi valorifica potenţialul biologic şi prin sport către ramura sportivă spre care vădesc reale înclinaţii, îmbinînd astfel satisfacţiile personale cu aspiraţiile naţionale. Mai dificilă este însă situaţia unor tineri care nu par cei mai îndreptăţiţi pe plan biologic de a deveni sportivi într-o anumită disciplină sportivă, dar care printr-o motivaţie deosebită şi o compensare pe alte relee reuşesc totuşi (cu preţul unor mari eforturi) să obţină rezultate înalte, infirmînd regulile selecţiei. Desigur că nu putem frîna astfel de aspiraţii, lăsînd natura să se afirme, dar în nici un caz nu vom transforma aceste excepţii biologice în reguli şi vom milita şi aplica consecvent noile principii de selecţie care trebuie să reprezinte o cotitură importantă în sportul românesc.

Un alt aspect demn de reţinut este acela referitor la selecţia iniţială şi selecţia finală. Selecţia iniţială se adresează, la majoritatea sportivilor, unor vîrste tinere, prepubertar şi ca atare este susceptibilă de erori, avînd în vedere transformările nebănuite pe care le poate provoca pubertatea în organism. De aceea, la marea majoritate a sportivilor, adevărata selecţie, selecţia finală are loc postpubertar, la vîrsta junioratului, cînd tînărul stăpîneşte deja tehnica şi metodica sportului respectiv. Este dealtfel şi un cîştig nu numai biologic, dar mai ales social-utilitar, constînd în aceea că prepubertar sportul are o largă bază de masă, generat în mare măsură de dorinţa copilului şi a familiei, urmînd ca ulterior să se cristalizeze şi selecţioneze vîrfurile pentru performanţă.

Menţionăm că nu tratăm problema sub aspectul aptitudinii sau inaptitudinii pentru activitatea de educaţie fizică şi sport, ci strict sub aspectul selecţiei şi orientării medico-biologice pentru sportul de performanţă. În acest context vedem abordarea problemei pe două direcţii : criterii generale de selecţie pentru sportul de performanţă, valabile oarecum pentru toate disciplinele sportive şi criterii speciale de selecţie, adecvate fiecărei discipline sportive, ce trebuie să călăuzească personalul medico-sportiv în această dificilă acţiune.

CRITERII GENERALE DE SELECȚIE

a) Starea de sănătate constituie o condiție „sine qua non" pentru admiterea în activitatea sportivă. În fond, dacă vorbim de procesul selecției (alegerea celor mai sănătoși dintre sănătoși) pentru o activitate sportivă viitoare cu implicațiile ei multiple, este de dorit să evităm copii cu tare hepatice (hepatite-virale) sau renale (nefropatii) în antecedente, cu atingeri cardiace în prima copilărie ca urmare a infecției reumatismale, malformații cardiace sau valvulopatii compensate chiar, tare neuropsihice (un anumit teren spasmofil sau comițial, tulburări de comportament, tulburări de dezvoltare psihosomatică etc.), un anumit teren endocrin (sindrome hipofizare, fipercorticism, hipotiroidism manifest, diabet, obezitate etc.), un teren bacilar manifest (manifestări nete de tuberculoză în copilărie) etc.

Rezultă deci că la acest capitol trebuie să fim extrem de exigenți, în primul rînd pentru a nu dăuna cumva sănătății tînărului și în al doilea rînd pentru a nu ne lovi de factori limitativi în performanță ;

b) **dezvoltarea fizică și gradul de nutriție.** Avem în vedere integritatea structurală a organismului, în special a aparatului de susținere. Această cerință este indispensabilă în sporturile cu caracter dinamic, în timp ce în unele pot exista concesii de la aceste cerințe (tir, șah, tir cu arcul, yahting, popice etc.). Se înțelege astfel că, în timp ce o carență sinfologică situată la membrele inferioare (sechele poliomielitice, sechele traumatice etc.) este compatibilă cu activitatea la pistol viteză, șah etc., la sporturile dinamice ea devine un factor limitativ. De asemenea, anumite deficiențe fizice (scolioze, cifoze sau deformații mari și reduceri funcționale, plat dureros etc.) sînt incompatibile cu sporturile cu caracter dinamic, precum și debilitățile fizice sau obezitate. La sporturile cu categorii de greutate (box, lupte, haltere) trebuie să vedem clar care este structura corporală, repartiția masei musculare, pentru a putea anticipa obiectiv posibilitățile unei curbe ponderale optime, reale. Pentru înot, de un mare ajutor se dovedește determinarea densimetriei, a greutății specifice corporale, care se poate determina și prin mijloace indirecte (Parizskova-R.S.C.) cu ajutorul măsurării plicii de țesut gras în 10 puncte repartizate pe suprafața corporală și introducerea acestora într-o formulă ce permite aprecierea acestui parametru ;

c) **starea funcțională.** La acest nivel de selecție inițială ne interesează integritatea funcțională globală (cardiorespiratorie, endocrino-metabolică, neuromusculară și neuropsihică, hepatorenală, hematologică etc.) suficientă pentru a crea premisele unei dezvoltări în concordanță cu creșterea și maturizarea organismului. Discriniile funcționale, în exces sau în minus, legere nu sînt contraindicații pentru sport, de multe ori sportul constituind chiar un factor corectiv, echilibrant. Este greșită opinia după care selecția pentru sporturi încadrate în atletica grea ar trebui orientată către hiperponderali, indiferent de substratul endocrin. Examinarea minuțioasă pe plan neuroendocrin a unor astfel de tineri evidențiază deseori fruste sau manifeste, hipofizare sau suprarenale, existînd o incompatibilitate formală cu sportul de performanță, acesta fiind factor agravant al discriniei. În egală măsură trebuie combătută tendința recrutării pentru box, lupte, haltere a unor tineri longilini, sub pretextul că aceștia au mai ușor de unde scădea artificial în greutate. Va trebui reținut faptul că la virsta junioratului scăderea artificială în greutate este total contraindicată, dat fiind implicațiile pe care acest act le are asupra organismului.

Sub aspectul reactivității psihice, selecția generală va trebui să rețină gradul de inteligență generală, psihomotricitatea, îndemînarea, concentrarea atenției, dîrzenia și combativitatea, spiritul de echipă sau egoismul, motivația pentru sport (personalitatea) etc.

Iată deci că, și sub aspectul funcțional, avem la îndemînă indici obiectivi pentru selecție, indici ce trebuie să ne ateste în general o normofuncție segmentară sau globală sau chiar ușoare hiperfuncții sau hipofuncții care favorizează o anumită activitate. La aceste considerente trebuie să adăugăm antecedentele heredocolaterale și cele personale, care pot avea mari implicații în selecție.

Din această prezentare introductivă trebuie să reținem pentru selecția inițială, selecția cu caracter general următoarele : copiii cu anumite deficiențe fizice trebuie orientați oricum către activități sportive multilaterale și nu unilaterale, acestea riscînd să le accentueze deficiențele ; fenomenul accelerației, o realitate a societății noastre, permite o anticipație sub aspect morfologic pentru selecție, deoarece șansele unei dezvoltări fizice spectaculoase postpubertare sînt mult reduse ; sub aspectul morfologic există caractere favorabile performanței sportive și altele nefavorabile ; sănătatea optimă constituie un factor indispensabil selecției pentru performanță ; pe plan psihologic, motivația, echilibrul

neuropsihic (rezistența la stress) ; personalitatea (sub aspect volitiv și competitiv) etc. sînt atribute ce trebuie minuțios decelate în procesul selecției sportive.

Aplicarea criteriilor generale de selecție trebuie să conducă la lărgirea bazei de masă a sportului de performanță, accentul căzînd la această vîrstă (prepubertar) pe multilateralitate, pe formarea unor deprinderi motrice complexe, pe dezvoltarea sferei afectiv-volitive, pe însușirea tehnico-tactică a disciplinei respective, care poate chiar atinge valori cît mai mari.

Postpubertar intervine adevărata selecție medico-biologică pentru sportul de performanță, cînd criteriile obiective încep a juca un rol din ce în ce mai mare, reducînd astfel procentul probabilităților.

Pentru a da un caracter cît mai concret acestor criterii de selecție, pe baza experienței personale, a laboratoarelor și cercetărilor din Centrul de medicină sportivă a numeroși medici sportivi și antrenori pe care i-am consultat, ca și a datelor culese din literatura medico-sportivă, vom enunța aceste criterii pe ramuri sportive, într-o anumită ordine prioritară, menționînd că descrierea testelor și semnificația lor se găsesc pe larg tratate în volumul **„Elemente de investigație în medicina sportivă"**, lucrare apărută în 1970, în Editura „Stadion". Atragem atenția că o valabilitate absolută a acestor criterii ar putea reieși numai în urma unor studii îndelungate, urmate de studiul corelației matematice, lucru de care nu dispunem și nici nu avem cunoștința de a fi fost realizat undeva. De aceea ne permitem, cu rezervele respective impuse de probitatea profesională, să oferim medicilor și antrenorilor aceste criterii diferențiate, așa cum ni le-a dictat experiența noastră de peste 20 de ani în medicina sportivă.

ATLETISM

— **Probe de viteză** (alergări de sprint) : excitabilitatea neuromusculară (curbă I/D, EEG, EMG) ; viteză de reacție (optică, auditivă, complexă) și repetiție ; coordonare și rezistență la stress ; echilibru neuroendocrin (hipertiroidieni funcționali) ; concentrarea atenției și menținerea în timp ; raportul talie/bust ; membre inferioare lungi ; relaxare musculară.

— **Probe de demifond** (1—3 minute) : capacitatea anaerobă globală și VO_2 max./kg corp (lactacidemie, deficit de O_2) ; rezistență la stress : talie medie — înaltă, hipoponderali ; concentrarea atenției și menținerea în timp.

— **Probe de fond** : VO_2 max/kg corp ; volum cardiac (mic-mediu) și O_2/puls mare ; talie medie, hipoponderali (—10 kg) ; rezistență la oboseală, perseverență, motivație.

— **Sărituri** (lungime, înălțime, triplusalt, prăjină) : forța explozivă și viteza de reacție ; talie înaltă și membre inferioare lungi ; puterea maximă anaerobă dinamică (detenta) ; rezistență la stress ; concentrarea atenției și menținerea ei în timp.

— **Aruncări** (greutate, disc, suliță) : talie înaltă cu masă musculară corespunzătoare ; puterea maximă anaerobă dinamică (detenta) ; anvergură mare (membre superioare lungi) ; diametru biacromial mare ; viteza de reacție ; concentrarea atenției și menținerea ei în timp.

BASCHET

— Talie înaltă, anvergură mare, palme mari ; capacitate maximă aerobă și anaerobă (detenta) ;

— inteligență tactică, spirit de cooperare, rezistență la oboseală, îndemînare.

BIATLON

— Capacitate maximă aerobă ; membre inferioare puternice ; concentrare maximă, coordonare motrică, dîrzenie.

BOB

— Curaj, promptitudinea reacțiilor, concentrare ; excitabilitatea neuromusculară, viteză de reacție ; îndemînare.

BOX

— Curaj, concentrare, promptitudinea reacțiilor ; inteligență, coordonare motrică ; capacitatea aerobă și anaerobă (forță explozivă) ; diametrul biacromial mare (tip androgeni) ; anvergură mare (alonjă), proporționalitate.

CAIAC-CANOE

— **Probe de viteză** : membre superioare lungi, diametrul biacromial mare ; capacitate anaerobă globală ; coordonare motrică, concentrare.

— **Probe de rezistență** : capacitatea maximă aerobă (VO_2 max/kg corp) ; membre superioare lungi ; rezistență la stress și oboseală.

CANOTAJ

— Capacitate maximă aerobă (VO_2 max/kg corp) ; talie înaltă, membre lungi, bust scurt, torace bine dezvoltat ; coordonare motrică, relații de cooperare, concentrare și rezistență la stress.

CICLISM (VELODROM)

— Capacitate maximă anaerobă ; viteză de reacție și deplasare ; combativitate, perseverență ; torace bine dezvoltat.

CICLISM (SOȘEA)

— Capacitate maximă aerobă (VO_2 max/kg corp) ; volum cardiac mediu și O_2/puls crescut ; rezistență la stress — personalitatea ; laba piciorului mare ; coapse puternice.

FOTBAL

— Inteligență tactică, coordonare motrică, spirit de cooperare și rezistență la stress și oboseală ; capacitate maximă aerobă și anaerobă ; talie medie lungă ; membre inferioare proporționale, fără deficiențe fizice.

GIMNASTICĂ

— Coordonare motrică, echilibru emoțional ; echilibru vestibular ; perseverență, rezistență la stress ; talie medie, normoponderali (b) și hipoponderali (J) ; capacitate maximă anaerobă (la efort static și dinamic) ; personalitate (perseverență, factori volitivi).

HALTERE

— Forță explozivă ; membre superioare lungi, diametrul biacromial mare (androgeni) ; putere maximă anaerobă (la efort static și dinamic) ; coordonare motrică, îndemînare, nivel de aspirație ; rezistență la stress și oboseală.

HANDBAL

— Coordonare motrică, îndemînare, spirit de cooperare ; talie înaltă (peste 180 cm) ; anvergură și palme mari ; capacitate maximă aerobă și anaerobă.

ÎNOT

— Densimetria (greutate specifică mică) ; membre lungi, laba piciorului și palma mari ; capacitate maximă aerobă ridicată, coordonare motrică, concentrare, îndemînare (abilitate) ; capacitate maximă anaerobă (în probele pînă la 200 m) ; diametrul biacromial mare.

JUDO

— Îndemînare, viteză de reacție ; capacitate maximă anaerobă și aerobă ; armonios dezvoltat fizic ; membre superioare lungi, diametrul biacromial mare.

LUPTE

— Îndeminare, viteză de reacție, inteligență ; capacitate maximă anaerobă și aerobă ; membre lungi, diametrul biacromial mare, talie în raport cu categoria de greutate.

PATINAJ ARTISTIC

— Coordonare, îndemînare, simț estetic ; talie medie — înaltă, echilibru vestibular ; armonie în dezvoltare ; capacitate maximă aerobă și anaerobă.

PATINAJ VITEZĂ

— Viteză de reacție și de deplasare, forță ; coordonare motrică, îndemînare ; membre inferioare lungi, puternice ; capacitate maximă aerobă și anaerobă ; echilibru neuroendocrin.

PATINAJ (probe de fond)

— Capacitatea maximă aerobă și anaerobă ; rezistența la oboseală, echilibrul vestibular ; normoponderali, proporționali fizic.

POLO PE APĂ

— Talie înaltă, anvergură mare, palme mari, diametrul biacromial mare ; capacitate maximă aerobă ; inteligență tactică, spirit de cooperare, rezistență la stress și oboseală.

SĂRITURI ÎN APĂ SAU CU SCHIURILE

— Echilibru vestibular ; curaj, concentrare, coordonare, îndemînare ; analizorul optic ; forma corporală (hidrodinamică) ; rezistență la stress.

SCHI ALPIN

— Curaj, îndemînare, viteză de reacție ; talie înaltă, membre lungi ; capacitate maximă anaerobă (la efort static și dinamic).

SCHI FOND

— Capacitate maximă aerobă ; talie medie, hipoponderali ; perseverență, rezistență la oboseală, dîrzenie.

SCRIMĂ

— Viteză de reacție, îndeminare, inteligență ; coordonare, concentrare, rezistență la stress și oboseală; capacitate maximă anaerobă; membre lungi, subponderali (hipertiroidieni).

TIR (pistol, pușcă, arc)

— Coordonare vizio-motrică ; viteză de reacție ; rezistență la oboseală, concentrare ; echilibru cortical și neuroendocrin ; fără deficiențe de coloană ; armonios dezvoltat fizic.

VOLEI

— Talie înaltă (peste 180 cm) ; anvergură mare, palme mari, diametrul biacromial mare ; capacitate maximă anaerobă dinamică (detenta) ; spirit de cooperare, rezistență la stress și oboseală ; capacitate maximă aerobă.

PORTARII ÎN JOCURILE SPORTIVE (fotbal, handbal, hochei, polo)

— Curaj, viteză de reacție ; spirit de anticipație ; concentrare ; lungimea membrelor superioare (anvergură mare) ; talie înaltă, hipoponderali ; rezistență la stress și personalitatea.

Așa cum am anticipat, au fost enunțați acești indici obiectivi într-o ordine în care i-am văzut implicați în performanță, pornind în special de la evidențierea parametrilor condiționali ai performanței (factori limitativi). Desigur, ordinea acestora comportă discuții, după cum comportă discuții și ordinea unor parametri morfologici sau funcționali la jocurile sportive, în care diferitele posturi creează și cerințe diferite. În această ultimă situație, ne-am ghidat după cerințele ramurii, presupunînd că specializarea pe posturi survine tardiv și poate constitui o entitate mutabilă.

La aceste criterii speciale se adaugă, bineînțeles, starea de sănătate, care aici se situează la un nivel de exigență mult crescută față de selecția generală, inițială (se prevăd, astfel, bareme pentru presiunea arterială, de exemplu 140 mmHg — sistolică și 80—90 — diastolică ; bareme pentru analizorii optici și auditivi, așa cum sînt expuse la capitolele respective ; bareme pentru unii parametri biochimici ; o atitudine rezervată pentru unele tare organice : hepatorenale, neuroendocrine, neuropsihice, ale aparatului digestiv și statokinetic etc.. La capitolul dezvoltării fizice și al stării de nutriție, se are în vedere proporționalitatea favorabilă unor sportivi, posibilitatea obiectivă de scădere în greutate pentru sporturile cu categorii de greutate etc.

O mențiune specială merită **problema vîrstei biologice și cronologice** ca factor de selecție. Selecția a coborît azi la vîrste foarte mici (înot, patinaj, gimnastică) datorită faptului că performanța în aceste ramuri reclamă perioade de 8 și chiar 10 ani pentru atingerea măiestriei sportive, ceea ce scurtează implicit longevitatea dacă se începe aceste sporturi la vîrste mai mari. Trebuie deci să admitem că ceea ce contează în sport este vîrsta **biologică** și nu cea cronologică. Chiar această selecție precoce, prepubertară, care are loc cu precădere la sporturile exemplificate, poate fi anihilată la selecția finală, pentru marea performanță, ca urmare a unui factor nou apărut pe parcursul dezvoltării psihosomatice și funcționale. Desigur, la selecția finală, pe ramuri sportive, vîrsta trebuie să joace un rol important, aceasta fiind specifică fiecărei discipline, timpului limită pentru atingerea performanțelor și a vîrstei optime pentru performanță, însă acest criteriu izolat nu poate anihila celelalte calități compatibile cu sportul respectiv și mai ales marea motivație volitivă a tinerilor. De aceea, poate sub acest aspect criteriul vîrstei biologice și nu al celei cronologice își găsește aplicația cea mai potrivită în sportul de performanță (selecție).

Considerăm că acest material este numai un punct de plecare, orientativ, care înarmează specialiștii din sport (medici, antrenori, tehnicieni) cu niște instrumente măsurabile ; practica și experiența personală a fiecărui lucrător vor trebui să îmbogățească acest arsenal al selecției în așa fel încît acest act să devină un proces de profundă semnificație științifică.

Testele care permit depistarea acestor calități (bazele fiziologice, metodologia de investigație și interpretarea lor) se găsesc pe larg expuse în lucrarea „Elemente de investigație în medicina sportivă" apărută în Editura „Stadion", în 1970.

BIBLIOGRAFIE

1. CORRENTI V., ZAULI B. : Olimpionici 1960, Richerche di antropologia morfologia sullatletice leqqera , Roma, 1963.
2. DRĂGAN I. : Elemente de investigație în medicina sportivă, Ed. Stadion, București, 1970.

3. DRĂGAN I. : Patologia sportivă, Ed. Stadion, București, 1972.
4. GHIBU E. și colab. : Conținutul și metodica antrenamentului sportiv, Ed. Stadion, București, 1971.
5. GUKUȘKIN G. I. : Dezvoltarea fizică a sportivilor, Teoria i praktika fiziceskoi kulturi, nr. 12, Moscova, 1962.
6. RĂDUȚ C. : Criterii de selecție în sport, Ed. C.N.E.F.S., București, 1967.
7. RĂDUȚ C. : Criterii științifice de selecție în sportul de performanță, rev. Cultură fizică și sport, nr. 3, București, 1966.
8. SZÖGY A. : Criterii cardiovasculare de selecție a adolescenților pentru sportul de performanță, Sesiunea a IV-a C.M.S., București, mai, 1973.
9. SZÖGY A., CHEREBEȚIU G., ORHA I. : Tipuri diferite ale raportului de mărime dintre volumul cardiac și economia cardiovasculară (O_2-puls maxim), în efort maximal la sportivi de performanță, Comunicare U.S.S.M., Consfătuirea Societății de medicină sportivă, București, decembrie, 1971.
10. VANDERVAEL F. : Biométrie humaine, Ed. Masson, Paris, 1964.

I. DRĂGAN : La sélection et l'orientation médico-biologique dans le domaine du sport

Au niveau des exigences actuelles, la solution de la performance fondée uniquement sur le bagage biologique inné, ou sur la base du travail fourni, s'est avérée dépassée. Voilà pourquoi apparaît de plus en plus stringente la nécessité d'objectiviser des indices et des moyens de sélection pour le sport de performance, ainsi que l'orientation médico-sportive selon le niveau des aptitudes et non par hasard. Dans ce contexte, l'auteur aborde le problème de la sélection dans deux directions :

— critères généraux de sélection pour le sport de performance, valables en quelque sorte pour toutes les disciplines sportives ;

— critères spéciaux de sélection appropriés à chaque discipline sportive.

Pour accorder un caractère plus concret à ces critères de sélection, sur la base des données obtenues dans le laboratoire du Centre de médicine sportive, et des données cueillies dans la littérature médico-sportive, l'auteur énonce des critères par branches sportives, olympiques, dans un certain ordre prioritaire.

Une mention spéciale est accordée au problème de l'âge biologique et chronologique comme facteurs de sélection. Il faut donc admettre que ce qui compte dans le sport est l'âge biologique *et non celui chronologique.*

I. DRĂGAN : Medical and Biological Selection and Orientation in Sports

The performance in sports only based on inborn biological properties, or work and efforts, is no olnger of use for present required levels. The necessity is more and more obvious of determining the indexes and means of selection for performance sports and the physical-medical orientation in keeping with the level of aptitudes and not with incidental aspects. The author approaches selction from two points of view :

— general criteria of selection for performance sports, valuable for most of the sports ;

— special criteria of selction suitable by branches of sports.

In order to establish quite correct and concrete selection criteria, the author brings forth criteria by sports branches, olympic, in a certain priority, order, based on data obtained in the Centre for Physical Medicine and specialist relevant literature.

Special mention was made of the biological and chronological age as selection factors. What counts in sports is the biological age *not the chronological one.*

CRITERII DE SELECŢIE ŞI DIAGNOSTIC PSIHOLOGIC LA SPORTIVII DE PERFORMANŢĂ

Prof. CORNELIU RĂDUŢ
Psiholog ŞTEFAN POPESCU

Centrul de cercetări ştiinţifice
şi documentare tehnică al C.N.E.F.S.

Selecţia este definită ca : **„Un proces complex, care constă în depistarea, alegerea şi trierea tinerilor după anumite criterii şi îndrumarea lor spre practicarea organizată a unei ramuri sportive în care să-şi poată valorifica în cel mai înalt grad calităţile pe care le au în scopul obţinerii unei performanţe maxime“** (6).

Ca tendinţă actuală, selecţia în sport se realizează pe baza factorilor care determină performanţa sportivă. În principal, este vorba de criteriile capacităţilor motrice, constituţional-somatice şi psihologice. Dacă în primele două criterii s-au obţinut anumite rezultate datorită posibilităţilor de măsurare şi cantificare, şi deci de obiectivizare a lor, în schimb criteriul psihologic, deşi i se relevă importanţa, este departe de a fi satisfăcător. În fapt, selecţia pe baza criteriilor psihologice n-a depăşit stadiul declarativ de afirmare a necesităţii sau etapa tatonărilor timide în munca de cercetare. După opinia noastră, selecţia psihologică nu s-a bucurat de o traducere în practică.

În condiţiile actuale, în care performanţa este rezultatul folosirii maxime a întregului potenţial biologic şi psihologic al sportivului, calităţile psihice, aptitudinile, trăsăturile de personalitate reprezintă factori importanţi în obţinerea rezultatelor valoroase. În acest context, identificarea subiecţilor care au calităţile psihice cerute de performanţa sportivă reprezintă, în fapt, sarcina concretă a selecţiei psihologice.

Numeroasele solicitări ale practicii sportive reclamă elaborarea unor norme pe baza cărora să se realizeze această selecţie. Problema este deosebit de complexă şi dificilă. Ne aflăm la un început de drum, presărat cu lacune şi neclarificări. În cele ce urmează ne propunem să aducem o contribuţie la problemele metodologiei realizării acestei munci, atît pe baza studiului teoretic, cît şi a unor activităţi experimentale desfăşurate în acest sens.

Pentru început am urmărit să clarificăm orientarea, conţinutul şi căile de realizare practică a selecţiei psihologice. Dar, acest proces de „autolimpezire“, rezultat din observaţii psihologice şi determinări experimentale, şi-a propus şi un aport la îmbunătăţirea cunoştinţelor privind cerinţele psihologice ale diferitelor ramuri sportive şi ale metodelor de diagnostic ale proceselor psihice implicate în activitatea sportivă. În acest sens, ne-am străduit să elaborăm noi teste, să adaptăm şi să reetalonăm teste existente, să le conferim un caracter de specificitate, corespunzător ramurilor sportive.

Într-o etapă următoare, ne propunem ca, pe baza unor analize multifactoriale, să stabilim criterii exacte şi valide ale selecţiei psihologice în unele discipline sportive.

Deoarece în prezent nu se poate realiza un profil integral al capacităților psihice, pe baza căruia să se realizeze selecția, s-a mers pe o idee sugerată de conf. dr. Emil Ghibu potrivit căreia este necesar să se întocmească un „inventar" al calităților și deficiențelor psihice ale sportivilor. În viitor, această modalitate de tranziție urmează să fie completată cu noi date, realizînd un tablou cît mai complet și sintetic al criteriilor pe baza cărora să se efectueze selecția.

MATERIAL ȘI METODĂ

Potrivit scopurilor propuse, lucrarea s-a bazat atît pe studiul temeinic al literaturii de specialitate, cît și pe unele determinări experimentale.

Au fost efectuate observații sistematice asupra comportamentului psihologic al sportivilor în timpul antrenamentelor și competițiilor.

Au fost anchetați, pe bază de chestionare psiho-sociologice, un număr însemnat de sportivi și antrenori români și străini, prezenți la diferite competiții internaționale ce au avut loc în țara noastră.

S-au aplicat diferite probe experimentale la un număr de 350 de sportivi de performanță (juniori și seniori) din diferite ramuri sportive : atletism, gimnastică, volei, tir, scrimă, tenis de masă, haltere.

Premise principiale

În lucrarea noastră am plecat de la ideea, larg acreditată în sport, că performanța este rezultatul integrării acțiunii unor factori diverși : fizici, tehnici, tactici, psihologici etc.

În prezent, în condițiile unei relative stări precare a cunoștințelor despre acești factori și a ponderii lor în ansamblul performanței, se merge pe linia determinării și studierii factorilor hotărîtori în obținerea performanței.

Cercetări teoretice de mare interes efectuate în țara noastră (2) au expus un **model ipotetic** al criteriilor de selecție pornind de la caracterizarea efortului specific. Autorii au stabilit prezumtiv și valoarea pe care o are factorul psihologic (și componentele lui) în caracterizarea efortului specific și a cerințelor selecției.

Existența acestei premise teoretice deosebit de interesante ne îndeamnă la o cercetare de aprofundare concretă, de stabilire reală a elementelor psihice solicitate de diferitele ramuri sportive, de diagnosticare și apreciere exactă a lor în vederea realizării criteriilor de selecție psihologică.

Etapele elaborării criteriilor de selecție

Elaborarea criteriilor de selecție presupune o muncă prealabilă minuțioasă și de lungă durată. Pentru întocmirea lor este necesar să se rezolve unele probleme, concretizate în etapele de desfășurare a acestei munci. Aceste etape sînt :

a. analiza psihologică a ramurii sportive ;

b. elaborarea procedeelor de diagnostic psihologic ;

c. elaborarea criteriilor de selecție propriu-zise.

a. Prin **analiza psihologică a ramurii sportive** înțelegem procesul sistematic și procedura de a obține informații despre sportul respectiv. În principal, ceea ce urmărim prin analiza psihologică a ramurii sportive este stabilirea factorilor psihologici ai performanței sau, altfel spus, a calităților pe care trebuie să le aibă sportivul pentru realizarea performanței. Un răspuns corect la această problemă deschide calea elaborării unor norme de selecție eficiente.

Facem precizarea că analiza are atît un caracter de depistare a calităților, și contraindicațiilor psihologice, cît și de evidențiere a deficien-

țelor psihice, care influențează performanța.

Investigațiile efectuate de noi prin diferite metode au permis profilarea unor cerințe psihologice ale boxului tirului și voleiului, care constituie suportul în elaborarea viitoarelor norme ale selecției.

Pasul următor în această activitate îl constituie estimarea relativă a factorilor psihologici ai performanței și de aici a ponderii pe care o au în contextul general. Considerăm că acest lucru are o importanță evidentă nu numai pentru selecție, dar și pentru metodica pregătirii psihologice a sportivului.

În schița prezentată expunem un model al felului cum am realizat estimarea importanței diferitelor calități psihice în cîteva ramuri ale tirului.

Această acțiune duce la o clasificare a cerințelor sportului respectiv, în următoarele categorii (stabilite deocamdată convențional) :

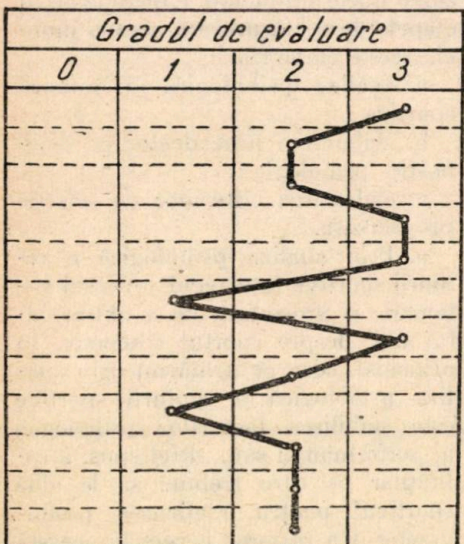
— factori psihici fundamentali, cu caracter obligatoriu, a căror lipsă determină imposibilitatea practicării ramurii sportive ;

— factori psihici cu pondere însemnată și medie pentru performanță. Aceste cerințe pot fi compensate, dar numai într-o anumită proporție (de exemplu lipsa a două sau trei calități de importanță medie poate fi o contraindicație a practicării sportului, în sensul că subiectul nu va obține niciodată o performanță înaltă) ;

— factori cu pondere mică, dar a căror prezență facilitează și asigură prezicerea succesului.

b. Odată stabiliți factorii psihologici ai performanței, este necesară **elaborarea mijloacelor de diagnostic psihologic.**

În psihologie există numeroase teste care pot fi utilizate și în activitatea sportivă. Totuși, aplicarea lor „ad litteram" este greșită, întrucît



orice test nu este util decît pentru activitatea testată și pentru categoria de subiecți pentru care a fost inventat și etalonat.

Problema evidențiată și pentru noi, ca de altfel și altor cercetători (**M. Epuran, Iudith Moscu**) care se ocupă cu probleme similare, este validarea și etalonarea testelor psihologice. („Validitatea înseamnă măsura în care testul evoluează ceea ce și-a propus să măsoare" — **R. Gagné**).

În cadrul Centrului de cercetări am încercat să validăm diferite teste, prin compararea rezultatelor obținute la testul respectiv, cu performanțele obținute de sportivi de elită. În acest scop, am testat numeroși sportivi străini și români participanți la diferite competiții de mare anvergură ce au avut loc în țara noastră. Rezultatele obținute sînt îmbucurătoare ; se constată existența unor corelații pozitive, semnificative statistic între parametrii comparați. Spre exemplu: din analiza psihologică a unor ramuri ale tirului s-a desprins faptul că unele caracteristici vizual-motorii ale sportivilor au o mare importanță în obținerea performanței. Aplicarea unui test, special adaptat de noi, a arătat o corespondență perfectă între ordinea primilor clasificați la testul nostru, cu clasificarea în competiție (Campionatele internaționale de tir ale României). În experiment au fost prinși sportivi de mare prestigiu, medaliați olimpici și campioni mondiali din S.U.A., R.F.G., Italia, România etc.

În continuare, rămîn de elaborat norme standardizate de încadrare a sportivului după sex, vîrstă și corespondența cu cerințele ramurii sportive.

Deși există numeroase tehnici de testare, cu un grad înalt de validitate și exactitate, în prezent este dificilă stabilirea unui diagnostic precis al psihicului în raport cu performanța ; deocamdată se poate realiza:

1. testarea separată a unor calități și procese psihice, care influențează performanța, spre exemplu : viteza de reacție, de execuție, concentrarea atenției etc. ;

2. testarea unor procese psihice, care influențează negativ rezultatul sportiv : „nevrozismul", stările de anxietate, lipsa de încredere în sine etc.

Criteriile de diagnostic de care dispunem constituie un material de prelucrare ulterioară, deoarece diferitele texte surprind numai unele momente ale proceselor psihice. În practica sportivă avem nevoie de un rezultat unic, care să dea indicații exacte despre natura și gradul calităților psihice ale candidatului la selecție. Calea rezolvării acestui deziderat este alcătuirea bateriilor de teste. Parafrazînd un prestigios psiholog care afirma că, așa cum în medicină diagnosticul unei afecțiuni nu se pune pe baza unui singur simptom, tot așa și diagnosticarea succesului în performanță nu se poate realiza decît în urma unor testări multiple, complexe.

Intenționăm ca, pe baza testelor pe care le-am validat, să alcătuim baterii de teste care să se adreseze principalilor factori psihologici ai performanței și care să corespundă cît mai deplin scopurilor selecției.

c) Realizarea cu succes a primelor etape permite înfăptuirea **etapei elaborării normelor de selecție**, de fapt o rezultantă a lor. Preconizăm, ca și în psihologia muncii, elaborarea unui așa-numit „profil psihologic" sau „psihograme pe ramuri sportive" care, în concepția noastră, vor cuprinde în mod sintetic factorii psihologici ai performanței, clasificați în ordinea importanței lor, mijloacele de diagnostic și evaluările finale.

Prezentăm o exemplificare a unui model al normelor de selecție psihologică pentru tenis de masă (precizăm că este vorba de date prelimi-

Cerințe psihologice	Metode și procedee de diagnostic	Evaluarea limitelor critice	Greutatea specifică în obținerea performanței
1	2	3	4
I. CALITĂȚI PSIHOSENZORIALE ȘI PSIHOMOTRICE			
— Percepția aprecierii rapide a distanțelor	Kinotest Kinozimetru	Scară notație 8—10	1
— Precizia percepției	Test percepție P. Fraisse	În curs de etalonare	1
— Viteza de execuție și și capacitatea de frecvență a mișcărilor brațelor	Aparat tapping automat	Norme de încadrare F.b.—excepțional	3
— Capacitatea de a efectua adaptări musculare ale brațelor în operații rapide	Proba strung	Ranguri ale coeficienților timp și eroare (în curs de etalonare)	
— Capacitatea de a efectua restructurări motorii în viteză și direcție, în funcție de situația concretă (Timp de reacție)	Aparat de reactivitate psihomotric	Standarde în stens 1—10	3
II. CAPACITĂȚI DE AUTO—REGLARE			
— Atenție concentrată — Atenție distributivă	Teste : Bourdon, Pieron, Test Praga	C.R.O. 0,90—1 Note 8—10	
III. CALITĂȚI ALE PERSONALITĂȚII			
— Încredere în sine	Chestionar de atitudine — pozitiv — negativ	Încadrări 25—40 80—125	
— Stabilitate afectivă	Test Cattel (Parametri 3 — 0)	Note standard în stens 1—10	1—2
— Perseverența	Test Zazzo	Notări convenționale	
— Interes pentru sport	Inventar de interese	C.I.10—15	Precizăm că ponderea nu este validată statistic
— Posibilități compensatorii			
— Concluzii			

nare și deci susceptibile de completări și modificări).

Concepem elaborarea acestor profiluri într-o perspectivă dinamică, deoarece și psihicul tinerilor cărora se adresează se află într-o continuă transformare și dezvoltare. „Elasticitatea" profilurilor psihologice va permite depistarea „talentului" sportiv la diferite niveluri de vîrstă.

Testarea candidaților într-o asemenea manieră prilejuiește stabilirea gradului de concordanță între particularitățile individuale și factorii psihologici ai performanței. Îndeplinirea acestor norme este o chezășie în ramura sportivă respectivă.

CONCLUZII

Prezenta lucrare a încercat să aducă lumină în problemele metodologice ale selecției psihologice în sportul de performanță. Se remarcă faptul că, în prezent, selecția psihologică este încă inoperantă.

Se subliniază importanța stabilirii factorilor psihologici ai performanței, a diagnosticării și evaluării lor, în elaborarea unor profiluri psihologice pe ramuri de sport.

Expunerea a exemplificat căile de realizare a criteriilor de selecție psihologică, cu date experimentale recoltate din practica educației fizice și sportului.

BIBLIOGRAFIE

1. EPURAN M. : Psihologia sportului, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.
2. KUNST-GHERMĂNESCU I., FLORESCU C. : Conținutul și metodica antrenamentului sportiv, capitolul : Principalii factori ai performanței și selecției, Ed. Stadion, București, 1971.
3. POPESCU ȘT. : Conținutul și metodica antrenamentului sportiv, capitolul : Indici și metode obiective de măsurare și investigație în antrenamentul sportiv (partea psihologică), Ed. Stadion, București, 1971.
4. ROȘCA AL. : Metodologie și tehnici experimentale în psihologie, Ed. științifică, București, 1971.
5. ROȘCA M. : Metode de psihodiagnostic, Ed. didactică și pedagogică, București, 1972.
6. RĂDUȚ C. : Criterii de selecție, Ed. C.N.E.F.S., București, 1967.

C. RĂDUȚ, ȘT. POPESCU : Critères de séléction et diagnostic psychologique chez les sportifs de performance

Le niveau actuel des performances sportives réclame également, comme une nécéssite de premier ordre, la séléction sous aspect psychologique.

Partant de cette réalité, les auteurs de cet article essaient d'établir le contenu, l'orientation, et les moyens de réalisation pratique de la séléction psychologique, précisant que celle-ci est la première etape. Ensuite, sur la base de l'analyse multifactorielle, seront élaborés des critères exacts et valides de séléction psychologique pour chaque discipline sportive.

L'article est le fruit des conclusions formulées sur la base des déterminations expérimentales effectuées par des enquêtes avec des questionnaires psycho-sociologiques portant sur 350 sportifs de performance — juniors et seniors — en athlétisme, gymnastique, volley-ball, tir, escrime, tennis de table et haltères.

Ont été effectuées des observations en ce qui concerne le comportemen psychologique des sportifs de performance pendant les entraînements et les compétitions.

C. RADUȚ, ST. POPESCU : Selection Criteria and Psychlogical Diagnosis with Performance Sportsmen

The psychological selction is a great necessity at today's level of sports performance.

Starting from this reality, the authors of the article try to establish the contents, orientation and practical means of a psychological selection, this being a first stage to be followed by a multi-factor examination so that most accurate and valid criteria should be laid down for the psychological selction by sports branches.

The article gatheris out by means of psycho-sociological questionnaires fith 350 performance sportsmen, including both juniors and seniors, of the following branches : athletics, gymnastics, volleyball, target shooting, fencing, table tennis, weight lifting.

Observations were made on the psychological behaviour of performance sportsmen during training and competitions.

STUDIU PRIVIND DETERMINAREA EFICIENŢEI PROBELOR ŞI NORMELOR DE SELECŢIE LA ALERGĂRILE DE GARDURI ŞI SĂRITURI

Prof. RODICA GÎRLEANU
Clubul sportiv şcolar — Bucureşti

În realizarea performanţelor de valoare, un rol important îl are sportivul. El trebuie să dispună de aptitudini şi calităţi motrice deosebite, care, depistate de timpuriu şi conduse spre dezvoltare printr-un proces de instruire şi educare cît mai judicios, ne vor da garanţia obţinerii unor performanţe de înaltă valoare.

De aceea, considerăm că numai o selecţie bazată pe indici obiectivi, corespunzători vîrstei şi sexului şi adecvaţi probei ne poate dezvălui adevăratele potenţe, pe de o parte, iar pe de alta, înlăturarea actualelor anomalii existente în atletismul nostru (atleţi şi atlete de înălţime medie — sărituri, garduri, aruncători de greutate „masivi" dar scunzi, lipsiţi de perspectivă).

Pornind de la aceste realităţi şi datorită faptului că am fost puşi în situaţia de a recruta elemente dotate pentru a le plasa cît mai rapid în atletismul competiţional, a trebuit să descoperim cele mai eficiente criterii de selecţie care să corespundă probelor de garduri şi de sărituri.

În acest scop, în anul 1972, am selecţionat aproximativ 50 de elevi născuţi în anii 1959, 1960 şi 1961, după următoarele criterii :

a) calităţi motrice:

— 40 m (cronometrat la prima mişcare a piciorului);
— lungime de pe loc;
— lungime cu elan.

Elevii născuţi în 1960 au fost verificaţi şi la probe de îndemînare, specifice alergărilor de garduri şi săriturilor (în înălţime şi cu prăjina) conform indicaţiilor specialiştilor (1).

Cei născuţi în 1961 au fost verificaţi tot pe această linie, dar numai pentru proba de săritură cu prăjina;

b) măsurători antropometrice:

— înălţime;
— greutate,

căutînd să existe un raport optim între aceste două valori (2, 4).

După cum reiese din cele enunţate, metoda folosită este experimentul combinat cu metoda diferenţei.

Pentru a vedea oportunitatea probelor şi a normelor respective am recurs la căutarea relaţiei dintre acestea şi rezultatele sportive obţinute. Astfel, în primul tabel sînt evaluate normele de control şi rezultatele obţinute,

pornind în notare de la valorile indicate de unii autori (2).

Tabelele 2, 3 și 4 ilustrează rezultatele obținute de elevi la selecție și rezultatele obținute în probele specializate la care au fost puși să concureze.

În continuare, am recurs la calcularea coeficientului de corelație (r) utilizînd metoda produselor, la baza căreia stă formula :

$$r = \frac{\Sigma (x - m)\ (y - m')}{\sqrt{\Sigma (x - m)^2\ \Sigma (y - m')^2}}$$

în care x reprezintă nota obținută la proba de selecție de fiecare subiect, iar y nota obținută la proba sportivă. iar m și m' reprezintă mediile celor două distribuții și anume :

$$m = \frac{T}{N} \qquad m' = \frac{T_1}{N}$$

N = numărul subiecților, T = suma notelor la probele de selecție a tuturor subiecților T_1 = suma notelor la probele sportive obținute de toți subiecții cantitatea de la numărător (x — m) (y — m') se numește suma produselor. Făcînd înlocuirea lui m și m' ajungem să avem la numărător formula :

$$\Sigma\ (x - m)\ (y - m') =$$

$$= \Sigma \left(x - \frac{T}{N}\right) \left(y - \frac{T_1}{N}\right) =$$

$$= \Sigma xy - \frac{TT_1}{N}$$

La numitor suma pătratelor se calculează astfel :

$$\Sigma (x - m)^2 = \Sigma x^2 - \frac{T^2}{N}$$

$$\Sigma (y - m')^2 = \Sigma y^2 - \frac{T_1^2}{N}$$

După operațiile făcute anterior, formula de calcul a coeficientului de corelație devine :

$$r = \frac{\Sigma xy - \frac{TT_1}{N}}{\sqrt{\left(\Sigma x^2 - \frac{T^2}{N}\right)\left(\Sigma y^2 - \frac{T_1^2}{N}\right)}}$$

După cum rezultă din această formulă, pentru determinarea valorii lui r trebuie să cunoaștem pe :

x = media la selecție ;

y = media rezultatelor sportive ;

În consecință, au rezultat următoarele valori :

— pentru copii născuți în anul 1959, r = 0,42 ;

— pentru copii născuți în anul 1960, r = 0,75 ;

— pentru copii născuți în anul 1961, r = 0,72.

ANALIZA REZULTATELOR

Putem spune că proba este valabilă cînd exprimă în modul cel mai just obiectul pe care-l măsurăm. Așa cum reiese din experimentul efectuat, vrînd să măsurăm aptitudinea pentru o anumită probă, proba noastră devine valabilă numai dacă subiectul respectiv se va remarca și în viitor în activitatea sportivă, potrivit aprecierii făcute pe baza probelor și normelor de selecție. Este vorba deci de o corelație între performanța la probă și rezultatele obținute la selecție ; cu alte cuvinte, avem corelația între performanțele obținute și un anumit criteriu stabilit.

Ca atare , coeficientul rezultat la elevii născuți în 1959 (0,42) denotă o corelație scăzută între

rezultatele obținute în probele de concurs și cele obținute la selecție. Tragem concluzia că normele de recrutare nu au fost semnificative și că în această situație, pentru obținerea unor rezultate superioare, este necesar un volum de muncă foarte ridicat. De asemenea, prin faptul că la acești elevi nu s-a testat îndemînarea, nici rezultatele la proba de garduri nu sînt corespunzătoare.

Se impune ca la această vîrstă normele de selecție să se ridice la un nivel cît mai înalt. În consecință recomandăm următoarele probe și norme de selecție pentru sărituri și alergările de garduri:

— 40 m . . . . . 5,8 sec. la băieți, 6,0 sec la fete;
— lungime de pe loc 200 cm. la băieți, 180 cm. la fete;
— lungime cu elan 450 cm. la băieți, 400 cm. la fete;
— probă de îndemînare pentru săritura cu prăjina, săritura în înălțime și alergarea de garduri.

Coeficientul de 0,75 rezultat la elevii născuți în 1960 denotă o corelație ridicată și semnificativă. Elevii cu rezultate bune la selecție sînt creditați și cu performanțe satisfăcătoare la concurs. De aceea, tragem concluzia că normele realizate de aceștia la selecție pot fi reținute ca etalon pentru recrutare. Pentru această vîrstă recomandăm:

— 40 m . . . . . 6,0 sec la băieți, 6,2 sec la fete;
— lungime de pe loc 180 cm pentru băieți și fete;
— lungime cu elan .380 cm pentru băieți și fete;
— probă de îndemînare pentru săritura cu prăjina, săritura în înălțime și alergările de garduri.

Coeficientul de 0,72 rezultat la elevii născuți în 1961 denotă o corelație ridicată și semnificativă. Astfel, rezultatele bune realizate la selecție au fost dublate de performanțele corespunzătoare în probele de concurs.

Pentru ca această corelație să aibă un nivel mai ridicat și ca atare performanțele sportive să fie și mai bune, se impune o mare exigență în ceea ce privește rezultatele obținute la alergări. Pentru elevii născuți în 1961, recomandăm:

— 40 m . . . . . 6,2—6,4 sec pentru băieți și fete;
— lungime de pe loc 165 cm pentru băieți și fete;
— lungime cu elan 350 cm pentru băieți și fete.

În încheiere, menționăm că, cu cît vom fi mai exigenți în depistarea elevilor, aplicînd normele de selecție cele mai severe, ocupîndu-ne în mod cît mai atent pentru a le face acestor tineri atleți o bună pregătire fizică generală, utilizînd cele mai moderne metode de antrenament, vom ajunge ca, în scurt timp, rezultatele obținute de ei să fie cît mai ridicate.

BIBLIOGRAFIE

1. GÎRLEANU D.: Săritura cu prăjina, Ed. Stadion, 1968.
2. GÎRLEANU D.: Probe și norme de selecție pentru copii în săriturile atletice, rev. Educație fizică și sport, nr. 5, 1968.
3. ITELSON: Metode matematice și cibernetice în pedagogie, Ed. didactică și pedagogică, 1967.
4. RĂDUȚ C.: Criterii de selecție în sport., Ed. C.N.E.F.S., 1967.
5. RADU, I.: Introducere în psihologia experimentală și statistică, Ed. didactică și pedagogică, 1967.
6. SERAFIM D., DUMITRESCU V.: Selecția și pregătirea în proba de aruncare a greutății rev. Educație fizică și sport, nr. 11

Tabelul 1

40 m (sec)			50 m (sec)			50 mg (sec)			Lungime de pe loc (cm)			Lungime cu elan (cm)			Prăjină (cm)			Înălțime (cm)			Nota
1959	1960	1961	1959	1960	1961	1959	1960	1961	1959	1960	1961	1959	1960	1961	1959	1960	1961	1959	1960	1961	
5,8	6,0	6,2	7,3	7,5	7,7	8,9	9,1	—	180	170	165	400	390	350	260	230	200	135	130	—	10
5,9	6,1	6,3	7,4	7,6	7,8	9,1	9,3	—	175	165	160	390	380	340	250	220	190	130	125	—	9
6,0	6,2	6,4	7,5	7,7	7,9	9,3	9,5	—	170	160	155	380	370	330	240	210	180	125	120	—	8
6,1	6,3	6,5	7,6	7,8	8,0	9,4	9,6	—	165	155	150	370	360	320	230	200	170	120	115	—	7
6,2	6,4	6,6	7,7	7,9	8,1	9,5	9,7	—	160	150	145	360	350	310	220	190	160	115	110	—	6
6,3	6,5	6,7	7,8	8,0	8,2	9,6	9,8	—	155	145	140	350	340	300	210	180	150	110	105	—	5
6,4	6,6	6,8	7,9	8,1	8,3	9,7	9,9	—	150	140	135	340	330	290	200	170	140	105	100	—	4
6,5	6,7	6,9	8,0	8,2	8,4	9,8	10,0	—	145	135	130	330	320	280	190	160	130	100	95	—	3
6,6	6,8	7,0	8,1	8,3	8,5	9,9	10,1	—	140	130	125	320	310	270	180	150	120	95	90	—	2
6,7	6,9	7,1	8,2	8,4	8,6	10,0	10,2	—	135	125	120	310	300	260	170	140	110	90	85	—	1
6,8	7,0	7,2	8,3	8,5	8,7	10,1	10,3	—	130	120	115	300	290	250	160	130	100	85	80	—	0

Tabelul 2

COPII NĂSCUȚI ÎN ANUL 1959

Nr.	Numele și prenumele	Rezultatele la selecție						Media	Rezultatele sportive								Media
		40 m (sec)	nota	lungime de pe loc (cm)	nota	lungime cu elan (cm)	nota		lungime (cm)	nota	prăjină (cm)	nota	înălțime (cm)	nota	50 mg (sec)	nota	
1	P.F.	6,2	6	175	9	353	6	7	360	6	240	8			9,7	4	6
2	I.D.	6,2	6	160	6	340	4	5					115	6	9,5	6	6
3	V.S.	6,7	1	160	6	320	2	3					125	9	9,8	3	6
4	V.I.	6,7	1	183	10	350	5	5	370	7					9,6	5	6
5	T.E.	6,5	3	170	8	340	4	5					120	8	9,7	4	6
6	T.C.	6,6	2	170	8	390	9	6	360	6					9,5	6	6
7	G.M.	6,4	4	160	6	360	6	6			240	8			9,7	4	6

Tabelul 3

COPII NĂSCUȚI ÎN ANUL 1960

Nr.	Numele și prenumele	Rezultatele la selecție							Media	Rezultatele sportive										Media
		Îndemînare (nota)	40 m		Lungime					Înălțime		lungime		prajină		50 m		50 mg		
			timpul realizat (sec)	nota	de pe loc (cm)	nota	cu elan (cm)	nota		(cm)	nota	(cm)	nota	(cm)	nota	(sec)	nota	(sec)	nota	
1	I. V.	7	6,4	6	160	8	360	7	7	130	10							9,1	10	10
2	T. N.	9	6,2	8	180	10	380	9	9	120	8	440	10			7,6	9	9,3	9	9
3	B. P.	7	6,5	5	170	10	345	6	7					240	10			9,7	6	8
4	M. M.	2	6,8	2	140	4	300	1	2			340	5							5
5	N. G.	9	6,2	8	175	10	390	10	9					250	10	7,5	10			10
6	V. M.	9	6,3	7	180	10	380	9	9			385	9	220	9			9,2	9	9
7	T. G.	8	6,4	6	170	10	360	7	8			365	8			7,5	10	9,3	9	9
8	P. J.	4	7,3	0	185	10	320	3	4			330	4							4
9	I. F.	5	6,8	2	160	8	340	5	5			340	5							5
10	T. I.	8	6,4	6	195	10	400	10	8					200	7			9,6	7	7
11	P. C.	8	6,4	6	200	10	400	10	8			410	10			7,5	10			10
12	N. I.	6	6,6	4	160	8	350	6	6			350	6					9,7	6	6
13	I. O.	5	7,0	0	180	10	350	6	5					160	3					3
14	C. D.	5	6,7	3	180	10	310	2	5					160	3					3
15	S. D.	8	6,5	5	175	10	400	10	8					180	5					5
16	V. F.	5	6,9	1	165	9	340	5	5					160	3					3
17	T. J.	6	6,4	6	170	9	370	8	6			350	6			7,9	6			6

COPII NĂSCUȚI ÎN ANUL 1961

Tabelul 4

Nr.	Numele și prenumele	Rezultatele la selecție						Media	Rezultatele sportive						Media
		40 m (sec)	nota	lungime de pe loc (cm)	nota	lungime cu elan (cm)	nota		lungime (cm)	nota	prăjină (cm)	notă	50 m (sec)	nota	
1	V.A.	6,5	7	170	10	360	10	9	350	9			7,8	9	9
2	C.N.	6.6	6	155	8	350	10	8			200	10	7,7	10	10
3	N.D.	6.4	8	150	7	320	7	7	325	7			8,0	7	7
4	V.L.	7,0	2	135	4	280	3	3	290	4					4
5	U.A.	8,0	0	170	10	330	8	6	310	6					6
6	G.N.	6,9	3	175	10	330	8	7			170	7	8,0	7	7
7	V.D.	6,8	4	180	10	320	7	7	320	7					7
8	O.G.	6,5	7	170	10	350	10	9	340	9			7,8	9	9
9	F.N.	7,0	2	160	9	330	8	6			210	10	7,7	10	10
10	P.M.	6.6	6	155	8	330	5	6	330	8			7,9	8	8

RODICA GÎRLEANU : Etude concernant la détermination de l'efficacité des épreuves et des normes de séléction, dans les épreuves de haies et de sauts

Prenant comme point de départ l'idée que seulement une séléction fondée sur des indices objectifs, correspondant à l'âge et au sexe, et adéquats à l'épreuve, peut nous fournir le véritable potentiel des sportifs avec lesquels nous travaillons, l'auteur fait une expérience portant sur 50 enfants nés en 1959, 1960, et 1972.

Dans le cadre de l'expérience on a tenu compte des qualités motrices et anthropométriques. Le matériel constitue une aide pour l'élucidation des différents problèmes de séléction, et un guide valeureux pour les professeurs et les entraineurs.

RODICA GÎRLEANU : Study on the determination of the efficiency of the selection tests and norms in hurdle races and jumping

Starting from the idea that only a careful selection based on objective indices in keeping with age, sex and the respective test, can disclose the real potentialities of the sportmen, the author made an experiment with 50 children born in 1959, 1960 and 1972. The experiment took into account motive and anthropometric properties. The material throws light on different aspects of the selection, and is a valuable guide for instructors and coaches.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate.

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

CRITERII DE SELECȚIE, PROBE ȘI NORME DE CONTROL ÎN GIMNASTICA MASCULINĂ *)

(copii între 7 și 12 ani)

Prof. ION SABĂU
Clubul sportiv școlar — București

Munca de selecție nu este specifică numai perioadei de început a activității de instruire. În ultimul timp ea a devenit o preocupare permanentă a majorității profesorilor și antrenorilor, un obiect de studiu pentru specialiștii din țara noastră și din alte țări.

Fenomenul se explică prin evoluția vertiginoasă a valorii performanțelor și perspectiva creșterii acestora, fapt ce impune ca fiecare profesor, antrenor să-și îmbunătățească permanent stilul și metodele de muncă.

În obținerea rezultatelor de mare valoare trebuie îndeplinite unele condiții de conținut și formă și în primul rînd de depistare la timp a marilor talente.

Ținînd seamă de etapa în care ne aflăm și de perspectiva nivelului performanțelor ulterioare în gimnastica masculină, am considerat necesară elaborarea unor criterii de selecție (probe și norme), în funcție de calitățile somatice, funcționale, psihice și motrice specifice gimnasticii masculine.

Urmărind evoluția continuă a gimnasticii masculine a ultimilor douăzeci de ani, observăm, fără prea mare greutate, direcția spre care se îndreaptă și nivelul pe care-l vor atinge componenții echipelor de gimnastică participante la viitoarele Jocuri Olimpice.

În acest sens, încercăm ca, pe baza cercetărilor făcute de diferiți specialiști și a experienței practice personale, să stabilim anumite jaloane orientative în ce privește munca de instruire a copiilor.

Ținînd seama că de această muncă depinde obținerea unor performanțe de valoare mondială, subliniem necesitatea elaborării unei linii directoare unitare în gimnastica masculină românească, de stabilire a unor modele din punct de vedere somatic, specifice tineretului nostru.

Față de specificul activității noastre și perspectiva evoluției performanței, considerăm necesară depistarea viitorilor gimnaști în jurul vîrstei de 6—7 ani, cu o dezvoltare somatică evolutivă, încadrată în medii ușor variabile, pe vîrste, eșalonate pe trei etape pentru grupele de copii, pînă în pragul inferior al junioratului.

Tipul de sistem nervos puternic echilibrat și cu o evoluție intelectuală școlară bună creează premisa stabilității copilului în această activitate extrașcolară — gimnastica.

*) Materialul a fost susținut la consfătuirea metodică a antrenorilor de gimnastică, ianuarie 1973.

Educație fizică și sport, nr. 6, 1973, pag. 36

În privința calităților motrice de bază și specifice, considerăm ca principală forța și în primul rînd cea a trenului superior (membrele superioare, abdomenul și spatele). În al doilea rînd, rezistența membrelor superioare, iar în continuare, îndemînarea specifică, viteza de reacție în executarea unor mișcări și mobilitatea articulară (în special cea coxofemurală).

Probele, după cum reiese din tabel, sînt specifice și generale.

Deși ultimele, probele tehnice pe aparatele de concurs sînt principale în urmărirea evolutivă a îndemînării specifice-generale și promovării copiilor de la o etapă la alta.

Tabelul prezintă în detaliu și cu valori minime normele și succesiunea metodică a trecerii probelor fizice generale și specifice. În continuare, sînt prezentate cerințele însușirii metodice a elementelor tehnice pe probe.

Vezi probe și norme tehnice (pag. 39).

Trecerea probelor și normelor de control

Criteriile, probele și normele expuse cuprind numai ceea ce am considerat că trebuie *să existe în evidența și preocuparea personală a profesorului antrenor* care efectuează selecția și se ocupă nemijlocit de instruirea și formarea copiilor pentru gimnastica de performanță.

Controlul medical, care reprezintă unul dintre factorii de bază în munca de selecționare și promovare a copiilor, de la o etapă la alta, trebuie făcut în mod obligatoriu de către un medic specialist, în baza fișei medico-sportive, de unde vor fi extrase apoi datele menționate.

În ceea ce privește probele și normele, ele trebuie stabilite de către antrenor și înregistrate în caietul de antrenament, de la etapă la etapă, cu mențiuni speciale pentru fiecare sportiv în parte. Sînt necesare minimum două controale anual.

Materialele necesare trecerii și înregistrării acestor probe și norme sînt simple și la îndemîna oricui: un cronometru, o riglă gradată din 5

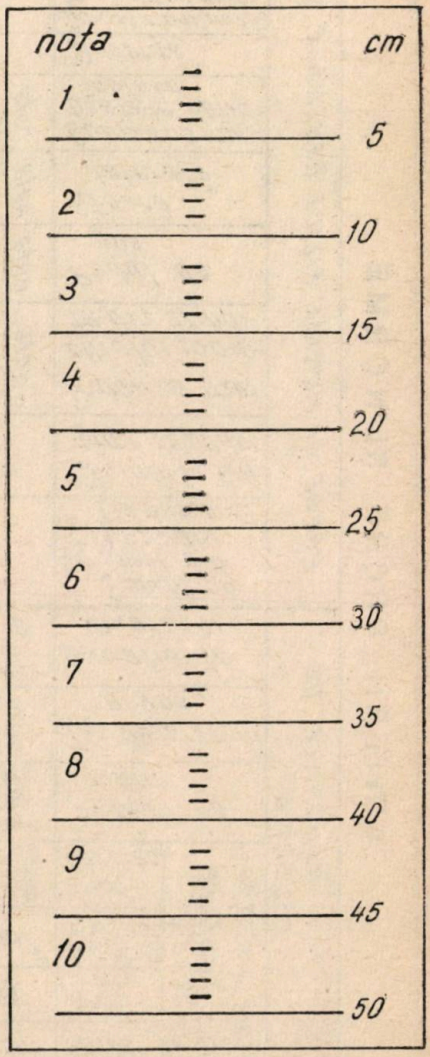


Fig. 1

în 5 cm — pe marginea negradată a riglei sînt trecute note de la 1 la 10 (fig. 1), o ruletă și o centură cu un cordon gradat (în centimetri).

CRITERII PROBE ȘI NORME

ETAPE	CRITERII GENERALE DE SELECȚIE								PROBE ȘI NORME FIZICE GENERALE ȘI SPECIFICE									
Treptele selecției	Nivelul pregătirii	Limita de vîrstă	Date antropo-fiziometrice generale				Aspect somatic	Tip de sistem nervos	Sprint cu start din picioare (la mișcare) 20m	Săritură în lungime de pe loc	Îndoirea trunchiului înainte din stînd	Podul de jos	Stoara laterală	Cumpăna cu brațele oblic înainte	Detenta	Durata menținerii în stînd pe mîini (cu ajutor)	Durata în atîrnare	Tracțiuni din atîrnat	Mențineri în stînd pe mîini (din 10 încercări)
			talie	greutate	capacitate vitală	rithm cardiac												
1	ÎNCEPĂTORI	7-8 ani	115-118 cm	15-18 kg	1000 cm³	mediu 102 minim 75 maxim 150	Stăbuț proporționat cu segmente drepte	Puternic echilibrat	4"2	110 cm	nota 6	nota 6	nota 6	nota 6	30 cm	30"	1'	4	-
2	AVANSAȚI	9-10 ani	125-130 cm	23-25 kg	1900 cm³	mediu 88 minim 9ani 75 10ani 51 maxim 125	Stăbuț proporționat cu segmente drepte	Puternic echilibrat	3"8	140 cm	nota 8	nota 8	nota 8	nota 8	38 cm	1'	2'	8	2
3	CATEGORIA A IV-a	11-12 ani	135-140 cm	28-32 kg	2800 cm³	mediu 11ani 88 12ani 83 minim 51 maxim 125	Stăbuț proporționat cu segmente drepte	Puternic echilibrat	3"4	180 cm	nota 10	nota 10	nota 10	nota 10	48 cm	2'	3'	12	4
Media generală anuală pentru nota 8																			

Pentru măsurarea gradului de mobilitate se procedează în felul următor : se prinde rigla de marginea unui scaun în așa fel încît să fie împărțită în două părți egale. Urcat pe el, din poziția stînd, palmele paralele, genunchii întinși, elevul execută o îndoire peste marginea scaunului, de-a lungul riglei, marcînd poziția finală (fig. 2). Obținem astfel gradul de mobilitate și nota corespunzătoare acesteia.

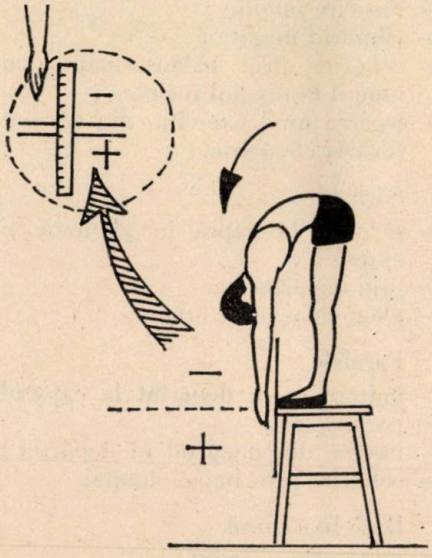


Fig. 2

Centura cu cordonul gradat se folosește pentru măsurarea detentei. Se leagă de mijlocul sportivului, avînd la spate cordonul gradat cu zero în dreptul punctului ombilical, se măsoară distanța pînă la sol și se înregistrează. Elevul execută o săritură pe verticală trăgînd după sine cordonul (menținut lejer, printr-o bridă) care se derulează. Înregistrînd cifra la care s-a ajuns și făcînd diferența comparativ cu cea inițială, obținem detenta, exprimată în centimetri (fig. 3).

Restul probelor se apreciază cu note de la 1 la 10 în conformitate cu cerințele stabilite de regulamentul concursurilor de gimnastică.

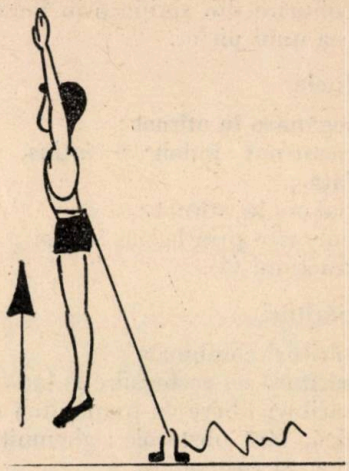


Fig. 3

În legătură cu normele, trebuie subliniat faptul că ele sînt orientative și minime, întrucît valorile lor sînt diferite de la elev la elev. Aprecierea potențialului specific general va trebui făcut de antrenor analizînd suma datelor înregistrate în comparație cu un etalon dat (vezi probele și normele de elaborare) sau un alt etalon fixat de antrenor în funcție de colectivul aflat în pregătire.

PROBE ȘI NORME TEHNICE

I. COPII ÎNCEPĂTORI 7—8 ANI

Sol-acrobatică

— rostogolire înainte ;
— rostogolire înapoi în depărtat ;
— rostogolire laterală ;
— pod de jos ;
— stînd pe omoplați ;
— sfoară laterală ;
— cumpănă pe un genunchi ;
— stînd pe cap (menținut) ;
— stînd pe mîini, rostogolire ;
— o linie de sol (10 m) cuprinzînd minimum 5 din elementele menționate mai sus.

Cal cu mînere

— săritură în sprijin și sprijin ghemuit ;
— la cal fără mînere forfecări de picioare din șezînd și culcat ;

— coborîre din sprijin prin balansarea unui picior.

Inele

— legănare în atîrnat ;
— răsturnat îndoit și întins, din față ;
— balans în atîrnat ;
— coborîre prin balans înapoi ;
— tracțiuni (4).

Sărituri

— sărituri combinate ;
— săritură cu rostogolire la ladă ;
— sărituri libere cu trambulină elastică, fără obstacole : ghemuit, întins cu rostogolire.

Paralele

— exerciții de atîrnat la paralele și diverse cățărări ;
— piramide la paralele ;
— mers în sprijin pe brațe.

Bară fixă joasă

— răsturnare înapoi în sprijin ;
— săritură prin balans înapoi din sprijin ;
— roată înapoi din sprijin.

II. COPII AVANSAȚI 9—10 ANI

Sol-acrobatică

— repetarea și perfecționarea tuturor elementelor menționate mai sus ;
— variante de cumpene ;
— roată laterală spre dreapta și stînga ;
— răsturnare înainte în stînd ;
— stînd pe mîini (menținut) ;
— rulare înapoi în stînd pe mîini ;
— roată întoarsă (rondă) ;
— două linii de sol, cuprinzînd 10 elemente.

Cal cu mînere

— foarfeci și întoarceri din șezînd ;
— la cal fără mînere, din șezînd cu fața spre mîner, coborîre laterală ;
— balans peste în afară și înapoi cu un picior.

Inele

— repetarea și perfecționarea elementelor menționate la grupa 7—8 ani ;
— balans în atîrnat răsturnat, îndoit și întins ;
— răsucire înainte ;
— cilindrul înainte ;
— coborîre prin balans înapoi cu umerii la nivelul inelelor ;
— legarea unui exercițiu din cel puțin trei elemente.

Sărituri

— săritură la capră în ghemuit și extensie ;
— prin depărtat ;
— ghemuit printre brațe.

Paralele

— îndreptare în depărtat la capătul paralelelor ;
— trecere din depărtat în depărtat ;
— coborîre prin balans înapoi.

Bară fixă joasă

— roată călare înainte ;
— cădere înapoi, îndreptare în călare ;
— din sprijin, balans înapoi în sprijin ghemuit pe bară ;
— săritură ghemuită printre brațe, din sprijin ;
— coborîre din sprijin prin subbalansare.

III. CATEGORIA A IV-A — 11—12 ANI

Sol-acrobatică

— perfecționarea elementelor etapei anterioare ;
— răsturnare înainte pe un picior și două ;
— salt înainte ;

— rondă, răsturnare înapoi ;
— rondă salt ;
— un exercițiu liber ales, format din trei linii în conformitate cu cerințele de clasificare ale categoriei a IV-a, peste nota 8,50.

Cal cu mînere

— balans peste și înapoi cu piciorul drept și stîng ;
— cercuri cu un picior ;
— cercuri duble ;
— exercițiu impus de categoria a IV-a de clasificare (peste nota 8).

Inele

— cilindrul înainte și înapoi ;
— coborîre prin salt depărtat înapoi ;
— coborîre prin salt înainte ;
— urcare din față în sprijin ;
— sprijin echer menținut ;
— exercițiu impus la normele de clasificare pentru categoria a IV-a (peste nota 8).

Sărituri

— săritură în lungime peste ladă (110 cm) prin stînd pe mîini ;
— săritură combinată ;
— săritură impusă în programul de clasificare pentru categoria a IV-a, calul așezat în lungime (110 cm), peste nota 8.

Paralele

— balans în stînd pe mîini ;
— coborîre prin balans înapoi prin stînd pe mîini ;
— exercițiu impus de categoria a IV-a (peste nota 8).

Bară fixă joasă

— din sprijin, balans înapoi în stînd pe mîini (avînd priza de sus și de jos apucat) ;
— executarea tuturor elementelor cunoscute la bara joasă, la bara înaltă ;
— executarea elanului și balansului la bara înaltă ;
— executarea exercițiului impus de clasificare, categoria a IV-a (peste nota 8).

BIBLIOGRAFIE

RĂDUȚ C. : Criterii de selecție, Ed. C.N.E.F.S., 1967.
SABĂU I. : Gimnastica de selecție, probe și norme de control în gimnastica masculină, rev. Cultură fizică și sport nr. 2, 1966.

I. SABĂU : Critères de sélection, épreuves et normes de contrôle en gymnastique masculine (enfants entre 7 et 12 ans)

Poursuivant l'évolution continue de la gymnastique masculine des deux dernières décennies, l'auteur met en lumière la direction vers laquelle doit s'orienter la technique et la méthodologie dans la pratique de la gymnastique de performance. Sur la base des recherches pratiques, il établit l'âge et les critères qui doivent constituer la base de départ.

L'article contient également les épreuves et les normes générales et spéciales, ainsi que celles techniques sur les engins de concours.

I. SABĂU : Selection Criteria, Control Tests and Norms in Masculine Gymnastics (children between 7 and 12 years old)

Tracing back the evolution of masculine gymnastics in the recent 20 years, the author points to the direction to be followed by the techniques and methods of performance gymnastics. Starting from practical investigation, the author lays stres on the determining age and criteria.

The material also provides the general and special tests and norms, to say nothing of the technical ones executed with competition equipment.

TEORIE • STUDII • CERCETĂRI •

ASPECTE ALE ORIENTĂRII ŞI OPŢIUNII PROFESIONALE A TINERILOR SPORTIVI DE PERFORMANŢĂ

Asist. univ. MIRCEA BOLOGA
Lector MIRCEA AVRAM
Institutul de medicină şi farmacie — Iaşi

Integrarea socială a tinerei generaţii, cu implicaţii în orientarea şi opţiunea profesională, este o problemă de mare actualitate prin caracterul său proiectiv, previzional şi se plasează în centrul preocupărilor sociologice româneşti (1, 3, 4) şi de peste hotare (5, 11, 16).

Activitatea sportivă reprezintă o preocupare de largă rezonanţă pentru un număr mare de elevi şi se înscrie ca o componentă de seamă în structura bugetului lor de timp liber. Ea contribuie la formarea potenţialului biologic şi educativ capabil să răspundă noilor solicitări ale vieţii şcolare, legată tot mai mult de practică şi astfel dobîndeşte o însemnată funcţie social-integrativă.

Cercetările privind bugetul de timp liber şi în special utilizarea lui raţională (2, 5, 6, 10, 16) necesită o corelaţie cu studiul unor modalităţi de integrare şcolară pentru categoriile de elevi care practică sportul de performanţă. Legat de aceasta, procesul orientării şi al opţiunii profesionale (7, 8, 11) prezintă pentru elevii sportivi unele particularităţi, acest aspect fiind mai puţin cercetat.

Pentru cunoaşterea reală a implicaţiilor pe care sportul de performanţă le determină în activitatea profesională prezentă şi viitoare a elevilor ne-am propus :

A. studiul integrării profesionale prin analiza relaţiei : şcoală—sport de performanţă ;

B. cercetarea opţiunii profesionale şi influenţarea ei de către statutul actual al elevilor sportivi.

MATERIAL ŞI METODĂ

Eşantionul cercetat a cuprins 132 de elevi participanţi la Finala campionatelor şcolare şi de juniori la handbal organizată la Iaşi, în iunie 1972. Lotul cercetat a fost format din 11 echipe : 6 echipe de eleve şi 5 de elevi provenite din 8 şcoli sportive şi 3 licee cu program de educaţie fizică, reprezentînd 9 oraşe din ţară.

Caracteristici ale eşantionului : *vîrsta — cuprinsă între 14 şi 18 ani*

Tabelul 1

SITUAȚIA RANDAMENTULUI PROFESIONAL PE SEXE ȘI PROFILURI ȘCOLARE

ELEVI

Clasamentul	Echipa	Media
I	Școala sportivă 2 București	7,34
II	Liceul 4 Timișoara	7,20
III	Școala sportivă Craiova	7,29
IV	Școala sportivă Tg. Mureș	7,14
V	Școala sportivă Oraș Gh. Gheorghiu-Dej	7,33
Media generală		7,24

ELEVE

Clasamentul	Echipa	Media
I	Liceul 2 Iași	7,36
II	Școala sportivă 2 București	7,69
III	Liceul 2 Brașov	7,66
IV	Școala sportivă Craiova	7,30
V	Școala sportivă Bistrița	7,74
VI	Școala sportivă Arad	7,66
Media generală		7,47

(media — 17 ani); mediul de proveniență — urban și preurban 78,0 la sută, rural 22,0 la sută; domiciliul 85,6 la sută locuiesc la părinți, rude, gazdă, 14,4 la sută la internat; proveniență socială — 54,0 la sută fii de muncitori, țărani, tehnicieni, 20,0 la sută fii de intelectuali și 26,0 la sută alte categorii sociale (militari, pensionari etc.).

Ancheta s-a efectuat prin fișe tip chestionar cuprinzînd 35 de întrebări, totalizînd 4 560 de răspunsuri. Acestea au fost prelucrate statistic, întabelate diferențiat pe sexe și profiluri școlare folosind tehnici sociometrice corespunzătoare (9, 12). Datele au fost completate cu observații directe, interviuri cu subiecți și profesori-antrenori.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

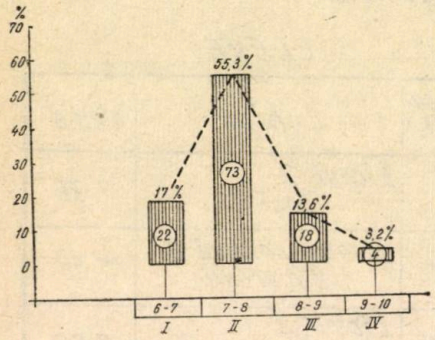
Soluțiile ecuației sociale școală—sport de performanță s-au concretizat în răspunsurile subiecților privind — randamentul lor profesional și influența practicării sportului asupra acestuia.

1. Randamentul profesional, apreciat prin media școlară anuală, prezintă valori de 7,47 la eleve și 7,24 la elevi, cu valori minime de 7,34 la elevi, cifră ce corespunde celei minime de 7,30 la eleve (tabelul 1).

2. Grupînd în patru intervale mediile școlare obținem o distribuție ce situează 55,3 la sută din elevi la valori de note între 7 și 8. Numărul elevilor încadrați în intervalul de note 8—9 și 9—10 scade simțitor — 13,6 la sută și, respectiv, 3,2 la sută (graficul 1), ceea ce ne face să credem că cerința — primul la învățătură, primul în sport — este dificil de realizat, cu unele excepții. Nu se poate trece cu vederea faptul că în intervalul I există un procent de 17,0 la sută de elevi care se mențin la limita inferioară, ceea ce ar co-

Graficul 1

FRECVENȚA SI DISTRIBUȚIA MEDIILOR ȘCOLARE



respunde unei atitudini nesatisfăcătoare față de munca școlară. Comparînd mediile școlare ale eșantionului nostru, cuprinse între 7,14—7,74, cu cele ale unui eșantion similar provenit de la Liceul teoretic nr. 1 din Iași — 7,20—7,80 — constatăm valori apropiate care se situează la limita unei aprecieri generale bune, confirmată și de procentajul de 100 la sută promovați. Cele de mai sus ne îndreptățesc să susținem că majoritatea elevilor sportivi de performanță (80,0 la sută) dovedesc o atitudine corespunzătoare față de munca școlară. Ei se pot considera integrați profesional, școala fiind prima profesiune (11).

3. Din urmărirea datelor care privesc influența practicării sportului asupra randamentului profesional (tabelul 2) se constată că 87,0 la sută din subiecți declară că practicarea sportului are o influență pozitivă, 6,0 la sută cred că nu influențează în nici un sens, iar 3,7 la sută susțin că are o influență negativă. Cifra mare a celor din prima și a doua grupă de răspunsuri ne îndreptățește să afirmăm, cu convingere, că nivelul și randamentul profesional nu poate fi afectat de practicarea sportului.

Interesantă este constatarea ce apare din declarațiile subiecților privind mediul ambiant școlar în speță atitudinea profesorilor și a conducerii școlii față de problema sportivă și sportivi: 60,6 la sută din elevi se consideră apreciați și ajutați de profesori în școală, 20,0 la sută cred că profesorii sînt împotriva practicării sportului de performanță, iar 20,0 la sută constituie categoria celor care susțin că profesorilor le este indiferentă activitatea lor sportivă. Fără a interpreta în mod mecanic aceste procente, ele sînt semnificative, deși obținerea datelor s-a făcut prin apreciere subiectivă. Nu vrem să înțelegem prin aceasta că 40,0 la sută din elevii sportivi de performanță au fost lipsiți de sprijin, dar declarațiile lor dezvăluie faptul că nu l-au resimțit, că a fost insuficient sau că nu a corespuns așteptărilor.

Menținerea funcției formative și informaționale a timpului profesional în condițiile unui volum de preocupări sportive la 6—16 ore săptămînal se realizează prin transfer de

Tabelul 2

OPINIILE PRIVIND INFLUENȚELE PRACTICĂRII SPORTULUI ASUPRA RANDAMENTULUI PROFESIONAL

	Influență pozitivă %	Influență negativă %	Nu influențează %	Fără răspuns %
Eleve	49,5	2,3	1,5	2,3
Elevi	39,5	1,4	4,5	2,1
Total	87	3,7	6	3,3

Tabelul 3

REPARTIZAREA OPȚIUNILOR PROFESIONALE DIFERENȚIATE PE SEXE ȘI PROFILURI ȘCOLARE

Profesii	Eleve %	Elevi %	Total %
Profesori de educație fizică, antrenori	52	45	49
Ingineri, medici, juriști, economiști etc.	20	43	31
Muncitori	10	7	8
Tehnicieni	3	–	11
Fără răspuns	15	5	11

Opțiuni pentru antrenor, profesor de educație fizică	
Licee cu program de educație fizică	Școli sportive
75	37

activități în sfera cultural-educativ-recreativă a bugetului de timp, respectîndu-se statutul social al sportivilor care cere ca procesul pregătirii sportive să se efectueze în timpul liber, fără a se afecta timpul profesional (14).

4. În ce privește opțiunea pentru viitoarea profesie, ponderea răspunsurilor o deține preferința pentru profesia de antrenor și profesor de educație fizică — 49,0 la sută, pentru alte profesii intelectuale — 31,0 la sută, pentru muncitori și tehnicieni — 8,4 la sută, iar nedecișii — 11,3 la sută. Pe profiluri școlare, 75,0 la sută din elevii liceelor cu program de educație fizică și 37,0 la sută din cei ai școlilor sportive optează pentru profesia de antrenor și profesor de educație fizică (tabelul 3).

Posibilitatea de realizare independentă a personalității prin sport explică dorința ca această activitate să devină o profesie, fără a înțelege pe deplin transferul ce urmează să se efectueze din sfera timpului liber, în cea a timpului profesional.

Cunoscînd fenomenul complex al scăderii afirmate a influenței școlii și a părinților, precum și creșterea evidentă a ponderii deciziei personale și a întîmplării în alegerea profesiei (1) ne dăm seama că la grupul cercetat dominanta sportivă tinde să interfereze înclinația reală a cărei conturare apare mult mai îndepărtată. Nu este exclusă însă alternativa perfecționării sportive în paralel cu realizarea profesională, întrucît reiese că 71,5 la sută din totalul elevilor consideră că vor putea îmbina armonios activitatea profesională cu sportul și în special elevii, care în procent de 88,0 la sută au intenția de a face acest lucru la nivel divizionar.

Prin prisma împlinirii aspirațiilor personale în sport, la grupul cercetat 28,0 la sută se autoapreciază cu calificativul modest, față de 65,0 la sută satisfăcător, ceea ce etalează exigența lor față de munca sportivă ; curios apare însă faptul că 6,8 la sută din elevi consideră această activitate ca inutilă. Dealtfel, această situație se corelează cu procentul relativ mic — 51,0 la sută — al celor care au așezat la baza motivației sportive pasiunea sau plăcerea. Procentul de 43,0 la sută, însumînd motivațiile bazate pe întîmplare, lipsa altor posibilități, influența cercului de prieteni, a mass-mediei, comparat cu procentul de 15,0 la sută care reprezintă numărul celor orientați științific spre activitatea sportivă, etalează carențele criteriilor actuale de selecție.

Sub aspectul influențării motivației sportive de către mediul social am-

biant, în speță cel familial, se constată că există acordul total al părinților pentru practicarea activității sportive ; motivele însă diferă : 73,0 la sută apar fundamentate, dintre care 43,0 la sută vizează sănătatea, dezvoltarea fizică armonioasă, educația și 30,0 la sută — înclinații deosebite pentru performanță ; 27,0 la sută sînt încă înscrise în formula generală „îmi place", care se traduce de fapt prin lipsa unei motivații temeinice.

În completare, datele oferite de analiza situației profesionale a părinților arată că : 54,0 la sută sînt muncitori, țărani, tehnicieni, 9,0 la sută — intelectuali, 35,0 la sută — alte categorii sociale ; din numărul total, 21,6 la sută prezintă antecedente sportive, iar dintre aceștia, 65,0 la sută sînt muncitori, țărani, tehnicieni și 31,0 la sută — alte categorii sociale.

Dacă urmărim comparativ înțelegerea fenomenului sportiv de către factorii educaționali, aceasta se concretizează în acordul total al părinților și 60,0 la sută al profesorilor. Ne dăm seama astfel că deși școala ar trebui să dețină rolul principal în această privință (1, 4), totuși în mediul familial se găsește o apreciere mai adecvată (cu diferențierile consemnate).

CONCLUZII

1. Juniorii sportivi de performanță se integrează normal în munca școlară în condițiile unui efort deosebit, care afectează în mare măsură timpul lor liber.

2. În ecuația integrării profesionale a sportivilor de performanță juniori, raportul între factorii educaționali principali este înclinat în favoarea familiei, deși rolul principal ar trebui să-l dețină școala.

3. Orientarea și opțiunea profesională prezintă carențe întrucît dominanta sportivă tinde să devanseze aptitudinile și înclinațiile reale.

4. Selecția sportivă apare în mare măsură bazată pe criterii neștiințifice, subiective și față de aceasta, dorința de afirmare în sport a elevilor are perspective reduse.

Chiar dacă datele prezentate nu pot fi generalizate, credem că ele oferă cîteva repere capabile să îmbunătățească munca cu juniorii sportivi de performanță.

BIBLIOGRAFIE

1. BĂDINA O. : Tineret industrial — acțiune și integrare socială, Ed. Academiei Republicii Socialiste România, București, 1969, pag. 49, 55—69, 91—96, 97—150, 157—166.

2. BUCUR I. C. : Aspecte sociologice ale educației fizice în învățămîntul universitar. Lucrare comunicată la Simpozionul internațional de sociologia sportului, Viena, iunie, 1968. (Publicată în Tugent und sport, Viena, 1969).

3. CONSTANTINESCU M. : Integrarea socială a tineretului, Ed. științifică, București, 1969.

4. CONSTANTINESCU M. : Cercetări sociologice contemporane, Ed. științifică, București, 1969, pag. 46, 54—56, 58.

5. DUMAZEDIER J. : Vers un civilisation du loisir, Ed. Seuil, Paris, 1962.

6. FOCȘENEANU ALEXANDRA, NICU A., WILK E. : Pregătirea sportivă, activitate componentă a timpului liber al elevilor, rev. Educație fizică și sport, București, nr. 5, 1969.

7. LASCUS V. : Cercetări asupra opțiunii profesionale, Ed. didactică și pedagogică, București, 1972.

8. MĂRGINEANU N. : Selecția și orientarea profesională, Ed. didactică și pedagogică, București, 1972.

9. MOZER A. C. : Metode de anchetă în investigarea fenomenelor sociale, Ed. științifică, București, 1967.

10. NICU A. : Funcția socială a activității sportive a maselor și locul în bugetul timpului liber, rev. Educație fizică și sport, București, nr. 7, 1968.

11. PARMENTIER, BELOUX M. Medicine d'orientation scolaire et professionelle, Ed. Maison, Paris, 1963.

12. PAVELCU V., NATANSHON I., GRIGORAȘ I. : Sociologia în acțiune, Centrul de sociologie, Iași, 1972, pag. 93, 305, 437, 521, 631.

13. PRINZ F., SCHMITZ M. : Timpul liber al elevilor în municipiul Timișoara și activitatea sportivă, rev. Educație fizică și sport, București, nr. 8, 1968.

14. RĂDUȚ C. : Studii asupra integrării profesionale și sociale a sportivilor de performanță din lume, rev. Educație fizică și sport, București, nr. 8, 1972.

15. SIMIONESCU V., MITRA H. : Potențialul formativ al activităților de educație fizică școlară, rev. Educație fizică și sport, București, nr. 9, 1971.

16. TOTTI G. : Timpul liber, Ed. politică, București, 1965.

M. BOLOGA, M. AVRAM : Aspects de l'orientation et de l'option professionnelle des sportifs d'élite

Partant du fait que l'activité sportive de performance représente une préoccupation de large écho parmi les élèves, les auteurs ont effectué une recherche quant é l'orientation et l'option professionnelle des jeunes sportifs d'élite.

La recherche a porté sur 132 élèves, garçons et filles, participants aux finales des championnats scolaires et de juniors au hand-ball.

Pour l'enquête on a utilisé des fiches de type questionnaire totalisant 4 560 réponses, qui ont poursuivi l'établissement du rendement professionnel (évalue par les moyennes scolaires annuelles), l'influence de la pratique du sport de performance sur le rendement professionnel, et l'option pour la future profession.

M. BOLOGA, M. AVRAM : Aspects of the Orientation of the Professional Option of Performance Sportsmen

Starting from the idea that performance sports calls forth a deep response among the pupils, the authors carried out an experiment into the professional orientation and option of performance sportsmen.

132 pupils, boys and girls, were subjected to the test, who participated in the handball junior and school championships.

The inquiry was based on questionnaires and 4 560 answers were obtained. The aims in view were the examination of the professional efficiency evaluated by the annual school means, the influence on performance sports on the professional efficiency and the option for the future profession.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

METODĂ ŞI TEHNICĂ DE MĂSURARE A FORŢEI ŞI MOBILITĂŢII ARTICULAŢIEI PUMNULUI LA BRAŢUL DE ATAC

Lector dr. EDITA BÎRZU
Lector DOINA COSTE
Universitatea Timişoara

Nivelul actual foarte ridicat pe plan mondial al jocului de volei sporeşte necontenit exigenţele impuse pregătirii jucătorilor. Implicit, un rol important îi revine selecţiei; necesitatea ei apare atît din primul moment al cunoaşterii de către profesor-antrenor a viitorului jucător, cît şi pe parcursul pregătirii acestuia din urmă, pînă la eventuala admitere într-o echipă reprezentativă.

Jocul modern de volei se caracterizează prin acte motrice rapide şi precise, prin combinaţii neaşteptate şi atacuri fulgerătoare, lovituri în forţă alternate cu lovituri fentate, atacuri din prima pasă etc. Toate acestea cer din partea jucătorilor o capacitate de efort ridicată şi o adaptare rapidă la situaţiile mereu variabile ale jocului. Selecţia aduce contribuţii preţioase la depistarea, trierea şi alegerea sportivilor, dacă se face după criterii bine stabilite, bazate pe date obiective.

În general, selecţia actuală la volei se orientează în primul rînd spre indivizi cu talie înaltă, criteriului constituţional adăugîndu-i-se binecunoscutele criterii referitoare la calităţile fizice (detentă, viteză, forţă), deprinderi motrice, calităţi psihologice (tip psihologic). Considerăm că ar fi deosebit de utilă lărgirea gamei criteriilor de selecţie clasice cu unele cu caracter special, ceea ce ar permite o selecţie mai amănunţită, pe de o parte, şi o orientare diferenţiată a antrenamentului, pe de altă parte.

Ţinînd seamă de anumite procedee tehnice de cea mai mare importanţă, ca lovitura de atac, serviciul etc., bazate pe unele observaţii anterioare, sîntem îndreptăţiţi să credem că putem adăuga criteriilor uzuale şi unii parametri referitori la forţa şi mobilitatea articulaţiei pumnului, în special pentru atacanţi. Pregătirea voleibalistului trebuie să aibă în vedere şi pregătirea specială a acestei articulaţii, punînd accent pe mobilitate, putere şi dexteritatea de a lovi mingea în condiţii mereu schimbătoare, în aşa fel încît execuţia tehnică să nu ridice probleme jucătorului, atenţia lui fiind îndreptată doar spre execuţia tactică.

Gradul de mobilitate articulară este un element care participă substanţial la determinarea calităţii şi eficienţei unei mişcări. Articulaţia nu are doar un rol pasiv. Forma şi gradele de libertate de mişcare reprezintă tot atîtia factori care determină direcţia şi limitele mişcării. Mobilitatea articulară trebuie considerată drept un factor activ şi hotărîtor,

participant de prim rang la realizarea mișcărilor. Mobilitatea articulară, privită sub aspectul amplitudinii, este susceptibilă de progres în anumite limite. Un milimetru cîștigat la nivel articular poate însemna mulți centimetri la capătul efector.

Practica a dovedit efectul favorabil al exercițiilor fizice în sensul creșterii mobilității articulare. Este mai puțin clar care este cota de participare a complexului articular sau a altor factori, elucidarea acestui aspect este importantă, dar pe plan secundar față de întrebarea : fenomenul are sau nu o aplicabilitate practică, în general, iar în contextul lucrării prezente, în jocul de volei.

Mișcările gîtului mîinii se efectuează în jurul unui centru care poate fi considerat a fi osul mare. Acesta reprezintă pivotul central în jurul căruia, asemănător unor sateliți, se deplasează celelalte oase carpiene (Destot). *Mișcarea de flexie-extensie se produce în jurul unui ax transversal care trece prin capul osului mare și are o amplitudine totală (de la flexia maximă, la extensia maximă) de aproape 180°* (Baciu, *1972*). *Articulația radio-carpiană participă mai mult la flexie și mai puțin la extensie. Amplitudinea mișcării diferă după poziția mîinii față de antebraț și de poziția degetelor. Astfel, flexia este maximă cînd mîna este înclinată radial și degetele sînt ușor flectate.*

În cadrul forțelor interioare, specifice organismelor animale, care intervin în realizarea mișcărilor, mobilitatea articulară figurează alături de impulsul nervos, contracția musculară și pîrghia osoasă corespunzătoare. Elementele sînt interdependente, nici unul nu poate fi absolutizat sau neglijat.

În lumina celor de mai sus, lucrarea de față își propune să studieze doi indici externi auxiliari în scopul urmăririi dinamice a forței și mobilității articulare privită prin prisma aplicabilității la brațul de atac în jocul de volei.

MATERIAL ȘI METODĂ

Pentru testarea mobilității articulației pumnului s-a folosit un goniometru de concepție personală, modificat (Bârzu, *1968*). *Pentru testarea forței musculare s-a utilizat un dinamometru de mînă plat, de tip DRP-90 (sovietic). Pentru ilustrarea și studiul analitic al mișcării brațului și mîinii de atac s-au executat kinograme prin filmare cu încetinitorul.*

Măsurătorile au fost efectuate pe un lot de 10 jucătoare din divizia A, componente ale echipei de volei „Universitatea" Timișoara. Vîrsta medie a jucătoarelor este de 22,3 ani, cu extreme de 18—34 de ani. Vechimea medie în practicarea jocului este de 7 ani și 9 luni. Înălțimea medie se situează la valoarea de 171 cm.

Măsurările s-au practicat în condiții identice în toate cazurile. Goniometria s-a efectuat în poziție șezînd, brațul sprijinit pe o măsuță, antebrațul flectat pe braț, iar palma orientată spre planul medio-sagital al corpului. S-au determinat unghiurile de flexie, respectiv extensie la nivelul gîtului mîinii, bilateral, la următoarele intervale de timp :

— înainte de încălzire ;

— după o încălzire de 30 de minute ;

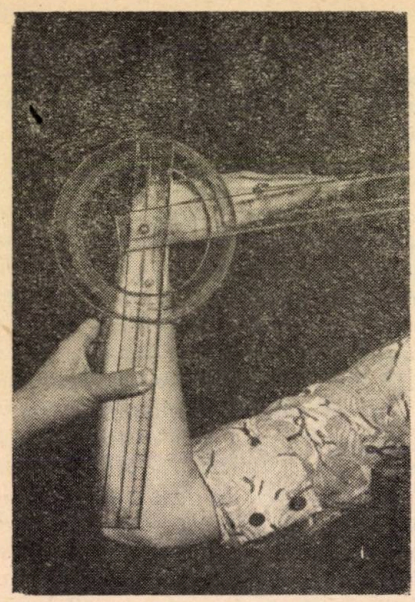
— după 40 de minute de antrenament (30 plus 40 de minute de activitate).

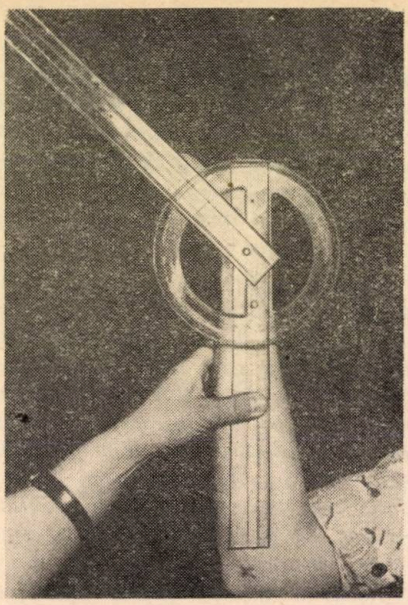
La aceleași persoane s-au făcut determinări ale forței flexorilor mîinii drepte și stîngi, cîte trei strîngeri astfel :

— înainte de încălzire ;

— după 30 de minute de încălzire ;

— după 40 de minute de antrenament (30 plus 40 de minute de activitate) ;





— *după alte 40 de minute de antrenament (30 plus 40 de minute de activitate);*

— *pentru rezultat s-au folosit mediile aritmetice (tabelul 1).*

Filmările pentru kinograme sau efectuat după cele 30 de minute de încălzire.

În vederea unei selecții cît mai judicioase, pe baza posibilităților de atac ale jucătoarelor, le-am împărțit în trei grupe :

— *cu posibilități de atac cît mai scurt (ca distanță) ;*

— *posibilități de atac pe distanță medie (spre jumătatea terenului) ;*

— *atac pe distanță lungă (spre linia de fund a terenului).*

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Toate datele obținute, în valori absolute, atît la goniometrie, cît și la dinamometrie sînt superioare pentru articulația gîtului mîinii drepte (brațul de atac) față de cele din partea stîngă.

Goniometria relevă o creștere a amplitudinii mișcărilor de flexie-extensie, progresiv, după 30 de minute de încălzire și 40 de minute de antrenament față de valorile din repaus (tabelul 2).

Se constată o mobilitate articulară mai accentuată la unele jucătoare care efectuează atacuri pe distanțe scurte, cu o amplitudine ce poate atinge valori de 110° pentru flexie. În atingerea acestor valori, incontestabil un rol însemnat îi revine încălzirii. Înainte de încălzire se constată o amplitudine de mișcare mult mai mică, cuprinsă în limitele extreme de 90—130°.

Mișcarea de flexie este superioară extensiei, în toate cazurile și la ambele mîini.

Dinamometria permite constatarea fenomenului interesant de creștere progresivă a forței flexorilor, la ambele mîini, după cele 30 de minute de încălzire și 40 de minute de antrenament, față de valorile de repaus. Abia după alte 40 de minute de antrenament apar semne de oboseală a flexorilor, care duc la scăderea forței, uneori sub limitele valorilor obținute din repaus. Nu am constatat însă o oboseală mai accentuată la nivelul brațului de atac sau, cu alte cuvinte, oboseala mîinii stîngi merge paralel cu cea a mîinii drepte, deși

Tabelul 1

MEDIA FORȚEI FLEXORILOR MÎINII

Numele și prenumele	Mîna	Repaus	După 30 de minute de încălzire	După 40 de minute de antrenament	După alte 40 de minute de antrenament
C. D.	Dr.	35	37	38,3	35,3
	Stg.	33,2	34,6	36,1	34
W. B.	Dr.	28	32	39	27,6
	Stg.	27,4	30,3	38,3	27
D. M.	Dr.	30,6	32	39,6	32,6
	Stg.	29	30	32	31
W. M.	Dr.	34,3	35	35,2	27,6
	Stg.	32	32,3	33,6	20,6
S. E.	Dr.	30,1	34,6	37,3	30,6
	Stg.	28	30	40,3	27,3
B. E.	Dr.	26	28,3	27,6	25
	Stg.	24,6	23,3	25,6	23,3
V. D.	Dr.	34,6	39,6	39,6	30,6
	Stg.	30,6	35,3	38,6	27
A. M.	Dr.	36,2	40,6	42,6	39,3
	Stg.	34,3	30,3	40	35,3
T. E.	Dr.				
	Stg.				
S. E.	Dr.	32,1	36,6	38,6	38
	Stg.	28	29,3	30	29,6

prima este mai puțin solicitată. Aceste date confirmă o dată mai mult efectul pozitiv al procesului de încălzire.

Pe kinograme se citește întreaga mișcare a brațului în momentul execuției loviturii de atac. Se desprind clar cîteva poziții hotărîtoare ale articulației pumnului, în ceea ce privește direcționarea mingii.

Pe kinograma de tip 1 imaginile scot în evidență atacul drept (pe direcția elanului), mingea fiind lovită cu putere și foarte „acoperită" (atac scurt în limitele a 3 metri). Goniometria atacului (grupa 1 de testare) indică 110° pentru componenta de flexie din amplitudinea totală (flexie extensie) de 205°.

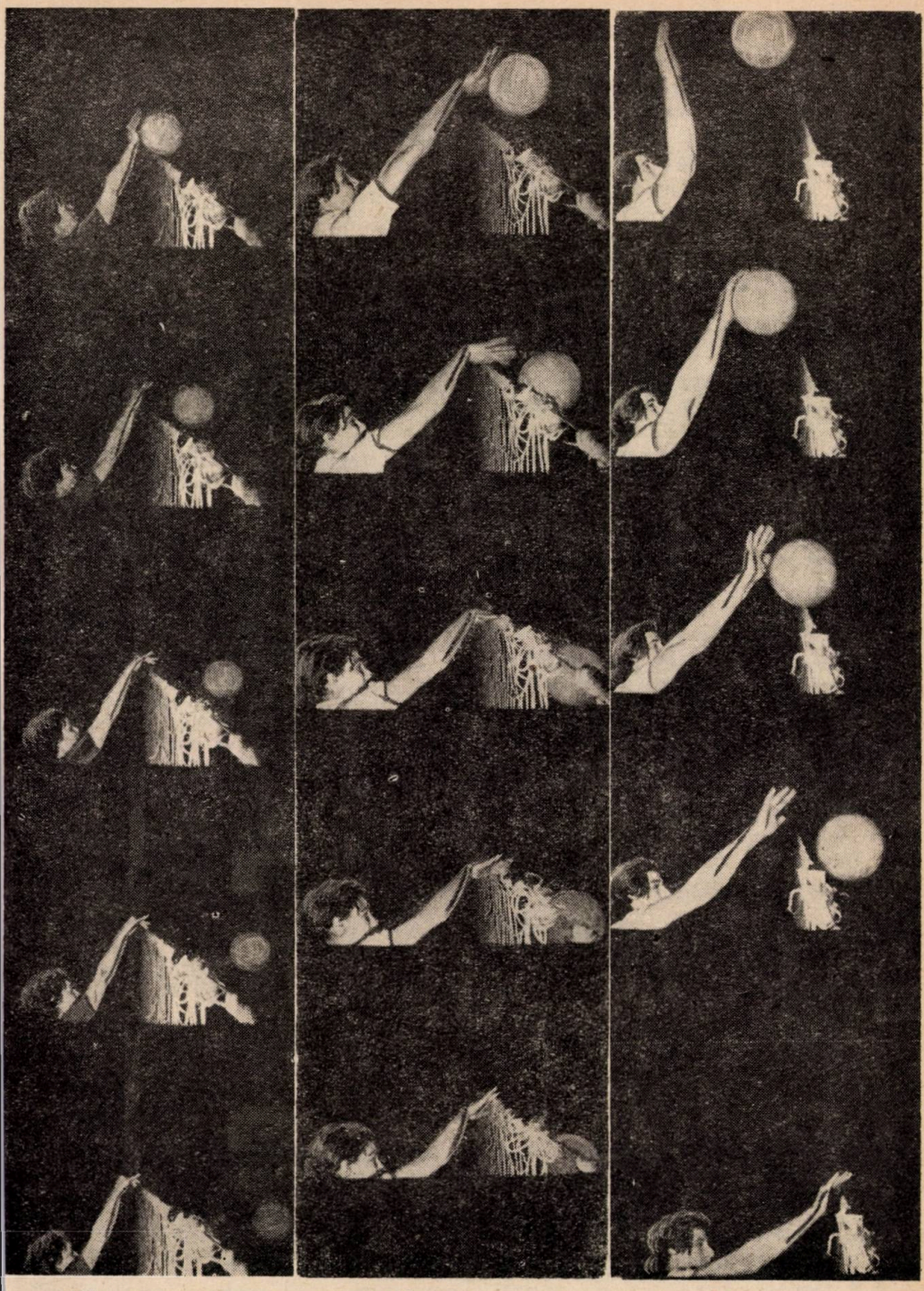
Kinograma de tip 2 relevă o mișcare de flexie cubitală a articulației pumnului, avînd drept rezultat schimbarea direcției loviturii de atac. Mingea descrie altă traiectorie față de direcția elanului — întors dreapta sau „afară din blocaj". Mobilitatea articulară se înscrie în jurul valorii de 190°, din care flexiei îi revin 100°.

Kinograma de tip 3 scoate în evidență o mișcare de flexie neterminată, mingea nefiind „acoperită" suficient, traiectoria este lungă, iar direcția atacului este pe „întors". Este

Tabelul 2

AMPLITUDINEA MIȘCĂRILOR GÎTULUI MÎINII EXPRIMATĂ ÎN GRADE ÎN EXTENSIE (E) ȘI FLEXIE (F)

Numele și prenumele	Mîna	În repaus				După 30 de minute de încălzire				După 40 de minute de antrenament			
		Stg.	Media	Dr.	Media	Stg.	Media	Dr.	Media	Stg.	Media	Dr.	Media
C.D.	E	60	120	70	165	70	145	90	195	80	150	95	205
	F	60		95		75		105		70		110	
W.B.	E	60	120	70	150	65	135	75	165	70	145	80	175
	F	60		80		70		90		75		95	
D.M.	E	55	125	60	155	70	160	80	170	75	165	90	190
	F	70		95		90		90		90		100	
W.M.	E	40	90	65	140	45	100	65	160	50	115	80	170
	F	50		75		55		95		65		90	
S.E.	E	60	130	70	155	75	160	85	180	80	175	90	190
	F	70		85		85		95		95		100	
B.E.	E	50	110	60	130	60	150	75	160	70	155	80	170
	F	60		70		90		85		85		90	
V.D.	E	60	130	60	140	70	150	85	175	80	165	95	195
	F	70		80		80		90		85		100	
A.M.	E	55	120	65	140	70	150	75	165	75	165	80	175
	F	65		75		80		90		90		95	
T.E.	E	60	125	60	140	70	155	75	160	80	165	100	200
	F	65		80		85		85		85		100	
S.E.	E	55	115	60	135	60	140	70	160	65	155	75	175
	F	60		75		80		90		90		100	



Kinograma 1 *Kinograma 2* *Kinograma 3*

kinograma tipică grupului 3 de testare ; jucătoarele respective prezintă, la o amplitudine totală de 170° (flexie-extensie), 90° pentru componenta flexie. Ca atare, se constată o corelație directă între valoarea unghiului de flexie la nivelul gîtului mîinii și traiectoria și unghiul de deschidere al direcției căderii finale a mingii.

CONCLUZII

Se constată raporturi direct proporționale între gradul de mobilitate, forța flexorilor în diferite etape ale activității fizice. Raporturi pozitive se constată, de asemenea, și între gradul de mobilitate articulară (90—110° pentru flexie) și eficacitatea atacului, atît ca traiectorie, cît și ca putere.

Rezultatele obținute permit sugerarea acestor criterii drept mijloace ajutătoare eficace în activitatea de îmbunătățire a metodelor de selecție și pregătire în volei.

Metodele obiective anatomo-funcționale și biomecanice preconizate pot fi individualizate atît pentru toate articulațiile interesate în mișcare, cît și pentru persoane luate aparte.

În sfîrșit, reiese necesitatea aplicării și utilitatea practică a metodelor anatomo-biomecanice (goniometrie, dinamometrie), folosirea kinogramelor etc. în stabilirea criteriilor obiective de selecție.

BIBLIOGRAFIE

1. BACIU C. : Anatomia funcțională a aparatului locomotor, Ed. Stadion, București, 1972.
2. BACIU C. : Tehnica și valoarea goniometriei, rev. Educație fizică și sport, nr. 6, București, 1970.
3. BÂRZU EDITA : Curs de anatomie, Universitatea Timișoara, 1971.
4. DEMETER A. : Fiziologia sporturilor, Ed. Stadion, București, 1972.
5. DONSKOI D. D. : Biomecanica exercițiilor fizice, Ed. Tineretului — C.F.S., București, 1959.
6. HRIȘCĂ ARISTEIA : Necesitatea încălzirii înainte de meci și influența ei asupra randamentului sportiv, rev. Educația fizică, I.E.F.S., București, 1971.
7. ILIESCU A. : Biomecanica exercițiilor fizice, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.
8. NEMESSURI M. : Sportanatomia, Ed. S.L.K., Budapesta, 1960.
9. ȘERBAN M. : Contribuții la elucidarea problemei selecționării juniorilor pentru voleiul de performanță, rev. Educație fizică și sport, nr. 9, București, 1969.
10. TĂRCHILĂ N., TĂNASE T. : Despre selecție, pregătire fizică, probe de control și metode moderne de antrenament, Buletinul federației române de volei, Ed. U.C.F.S., București, 1967.

EDITA BÂRZU, DOINA COSTE : Méthode et technique pour mesurer la force et la mobilité de l'articulation du poignet au bras d'attaque

Pour tester la mobilité de l'articulation du poignet chez les volleyballeuses, les auteurs ont utilisé un goniomètre de conception originale, et pour tester la force musculaire on a utilisé un dynamomètre manuel de type DRP-90.

Les mesures ont été effectuées sur un groupe de 10 volleyballeuses de la division A, et se sont déroulées pendant diferentes phases de l'entrainement.

Tous les résultats sont supérieurs pour le bras d'attaque par rapport à l'autre, mettant en évidence un rapport directement proportionnel entre la force des fléchisseurs et la mobilité de l'articulation du poignet du bras habile.

EDITA BÂRZU, DOINA COSTE : Measuring Method and Technique of the Force and Mobility of Fist Articulation with the Attacking Arm

In order to test the mobility of the fist articulation of volleyball playres, the authors made use of an original goniometer and to test the muscular force they resorted to a DRP-90 hand dynamometre.

The measurements were executed on a number of 10 feminine volley players belonging to the A division, along different training phases.

All the results are higher with the attacking arm, which evidences the direct proportional ratio between the flexion strength and the mobility of the articulation of the fist belonging to the skilled arm.

Educaţia fizică şi sportul în învăţămînt

ANSAMBLURILE DE GIMNASTICĂ ŞI ROLUL LOR ÎN EDUCAREA ELEVILOR

ALBIN MORARIU
Maestru emerit al sportului
Asist. univ. DORIN ALMĂŞAN
Institutul politehnic — Cluj

Deprinderile, de orice natură, însuşite la o vîrstă fragedă se cimentează şi se întăresc cu mai multă forţă şi mai temeinic. Este un adevăr care nu mai necesită comentarii. Dacă în domeniul educaţiei estetice a elevilor din clasele I—IV (coruri, dansuri, orchestre, piese de teatru, piese pentru teatrul de păpuşi) sau a celei politehnice (ateliere) se depune o muncă susţinută şi fructuoasă, nu acelaşi lucru se poate spune totodată despre educaţia fizică.

Prin prezenta lucrare dorim să aducem o modestă contribuţie în ceea ce priveşte ansamblurile de gimnastică ale elevilor, care ne-au confirmat faptul că reprezintă mijloace importante în realizarea unor sarcini ale educaţiei fizice la vîrsta şcolară mică : atragerea maselor largi ale elevilor în practicarea exerciţiilor fizice şi deprinderea elevilor cu mişcarea în aer liber.

Considerăm că ansamblurile de gimnastică pot şi trebuie să fie incluse în programele cultural artistice şcolare în următoarele ocazii :

1. deschiderea anului şcolar ;
2. concursurile cultural-artistice între şcoli, organizate de consiliile municipale ale pionierilor sau la cele organizate de o singură şcoală ;
3. zilele festive (1 Mai, 23 August) ;
4. cu prilejul diferitelor comemorări, dezveliri de monumente, vizite oficiale etc. ;
5. închiderea anului şcolar.

Ansamblurile pot fi realizate în curţile şcolilor (cu un efectiv mai redus), în diferite locuri (păduri, poieni, pieţe), la defilări în faţa tribunei sau pe stadioane (cu efective mari — pînă la 500—600 de elevi), în săli de sport etc.

CONDIŢIILE PENTRU REUŞITA UNUI ANSAMBLU

1. Alegerea corectă a temei

Este indicat ca fiecare ansamblu să urmărească realizarea unei teme precise. Aceasta poate fi :

Educaţie fizică şi sport, nr. 6, 1973, pag. 55

a. **patriotică**, prin care se va urmări educarea micilor cetățeni în spiritul dragostei față de patria socialistă („Secera și ciocanul", „Lupta pentru drapel", „De veghe la hotarele țării" etc.) ;

b. **din realizările industriale ale poporului nostru** ; prin acest gen de teme, elevii vor lua contact cu diferite realizări ale constructorilor, mecanicilor, sondorilor, țăranilor cooperatori etc. Este recomandabil ca în aceste cazuri să se ceară sprijinul întreprinderilor, uzinelor și C.A.P.-urilor interesate. Un exemplu îl reprezintă Casa pionierilor din Cluj care în anul 1970, cu ocazia zilei de 1 Mai, a pregătit ansamblul „Construirea hidrocentralei de la Tarnița" (Someșul Cald) ;

c. **inspirată din obiceiurile strămoșești și diferite munci rurale** (exerciții cu coase, greble, seceri, tulnice). Pregătirea și desfășurarea unui astfel de ansamblu reprezintă un mijloc eficace de a se cunoaște frumusețea folclorului românesc, a portului și dansului popular din diferite regiuni geografice ;

d. **inspirată din profesii deosebite, din meserii grele sau spectaculoase** (de exemplu : din viața marinarilor — exerciții cu vîsle, cu bărci, cu colaci de salvare). Elevii sînt foarte receptivi la astfel de exerciții și le execută cu plăcere, pasionați de frumusețea profesiei de marinar, care îi atrage ;

e. în sfîrșit, ansamblurile pot avea ca temă un sport propriu-zis, un exercițiu sportiv mai simplu sau mai complicat (exerciții de gimnastică, cu sau fără obiecte, din volei, fotbal, atletism, înot etc.).

2. Alegerea și compunerea exercițiilor

În momentul precizării exercițiilor trebuie să avem în vedere următoarele :

— exercițiile să fie sugestive și adaptabile temei alese ;

— exercițiile să fie simple și ușor de reținut. Pentru buna desfășurare a ansamblului vom prefera mișcări simple care, treptat, vor putea fi asamblate în structuri complexe ;

— executarea exercițiilor să nu ceară un efort deosebit ;

— să evităm pe cît posibil elemente care necesită un timp mai îndelungat de menținere în pozițiile șezînd și culcat ;

— este indicat să se lucreze pe grupe de 36 (6 rînduri a 6 elevi).

Schimbarea formațiilor și varietatea lor este o necesitate ;

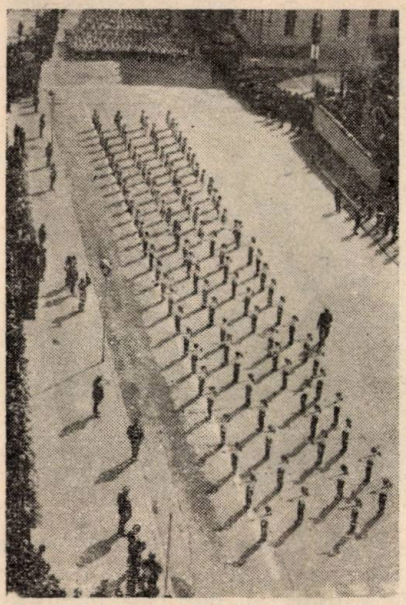
— de mare folos sînt reperele stabilite (diferite marcaje, rondele). Ele vor ajuta elevii la păstrarea alinierii, la schimbarea formațiilor și în fazele de deplasare ;

— finalul ansamblului trebuie să fie semnificativ, adaptat temei generale.

3. Precizarea acompaniamentului

Acompaniamentul muzical are un mare rol în reușita unui ansamblu. Se va alege o muzică mobilizatoare, plăcută, care stimulează. De obicei, la intrări, ieșiri și schimbări de formații se cîntă marșuri. În timpul executării exercițiilor, se va folosi muzică din tezaurul folcloric autohton sau din cel al altor popoare. Sînt de preferat cîntecele cunoscute de copii, cantabile, muzicale, ușor de reținut și de fredonat.

Este indicat ca melodia aleasă să fie ritmată, pentru a putea fi învățată și reținută pînă la urmă și de copiii care nu au „ureche muzicală". De asemenea, se va cere ajutorul profesorilor de muzică. Aceștia vor repeta cu copiii, cu mult timp înaintea desfășurării ansamblurilor, melodiile alese. Pentru repetiții se va folosi banda de magnetofon, un acordeonist (eventual din rîndul elevilor),



sau, în cel mai rău caz, în lipsa totală a instrumentelor muzicale, un grup de 4—5 elevi care să cînte melodiile alese.

Desigur, este preferabil în timpul ultimelor repetiții și în ziua prezentării ansamblului acompaniamentul să fie susținut de o fanfară, care produce un efect mai viu și o atmosferă favorabilă executării corecte a exercițiilor.

4. **Stabilirea obiectelor și aparatelor de lucru**

Condiția principală în privința alegerii aparatelor de lucru este ca acestea să fie ușor de manevrat, fără efort din partea copiilor. Cînd se lucrează cu obiecte lungi, acestea vor fi adaptate înălțimii executantului. Pentru obținerea unor efecte vizuale, este recomandabil ca obiectele și aparatele de lucru să fie colorate (de obicei două culori). Prin mișcări de întoarcere, alternarea culorilor (alb-albastru, alb-roșu, albastru-galben etc.) va crea efecte apreciate de spectatori.

Uneori se pot folosi diferite obiecte și aparate formate din bucăți ,care se asamblează între ele. Acest fapt ușurează transportul și mînuirea, eliminînd și unele degradări ale materialelor. Totuși, pentru a nu avea surprize în momentul executării în public a ansamblului este bine să asigurăm inițial un surplus de 10 la sută obiecte și aparate de lucru pentru eventuala și rapida înlocuire a celor deteriorate.

5. **Stabilirea echipamentului**

Alegerea echipamentului este o problemă de mare importanță în reușita unui ansamblu. El trebuie să fie ieftin, estetic și practic.

Este de la sine înțeles faptul că și echipamentul, ca și muzica, obiectele și aparatele de lucru, exercițiile etc. vor fi subordonate temei ansamblului.

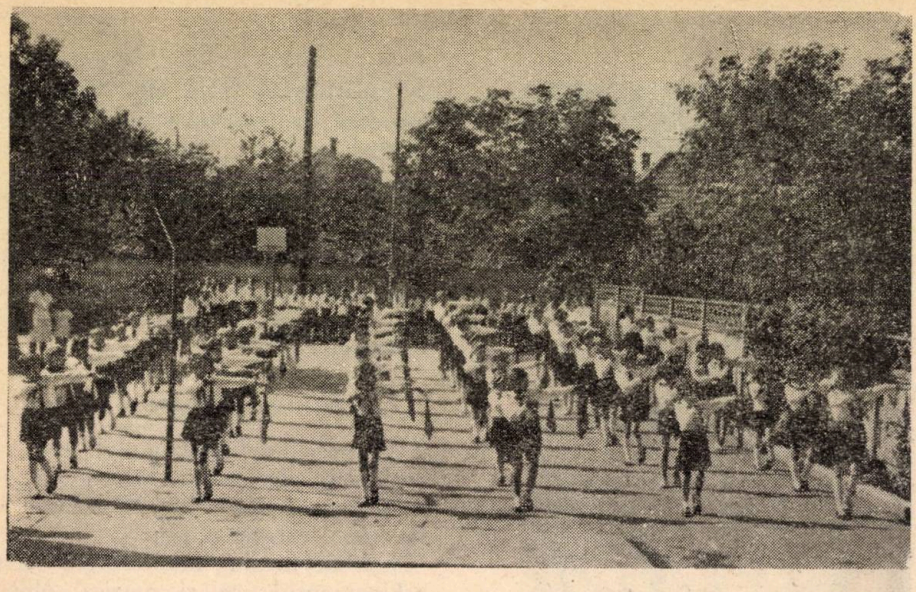
O parte din cheltuielile necesitate de procurarea echipamentului poate fi suportată de părinți, iar alta de direcțiile școlilor. Alteori, echipamentul poate fi confecționat în orele de lucru manual, de practică, de către elevi. Se recomandă ca după susținerea ansamblurilor, echipamentul să rămînă la elevi și să poată fi folosit cu prilejul altor ansambluri sau ca îmbrăcăminte de toate zilele.

În privința culorilor echipamentului, acestea se vor alege în funcție de temă, de materiale și de fondul pe care se execută (iarbă, nisip, pămînt). Confecționarea unui echipament estetic și practic, la care să fie cointeresați elevii, este o garanție a bunei lui conservări.

6. **Metoda de instruire**

A. *Organizatoric*

De la început, pentru a capta interesul elevilor, părinților și al celorlalte cadre didactice, este necesară o minuțioasă muncă de sistematizare a instruirii.



Pregătirea prealabilă desăvîrşită, instruirea intensă şi cointeresarea elevilor, părinţilor şi cadrelor didactice sînt o garanţie a succesului unui ansamblu.

După alegerea temei, definitivarea exerciţiilor, executarea lor pe o grupă model de 36 de elevi şi alegerea acompaniamentului se poate începe instruirea.

Într-o primă fază este necesară multiplicarea, pe hîrtie milimetrică, a descrierii exerciţiilor, formaţiilor şi a schimbărilor lor.

Următoarea fază este repartizarea exerciţiilor de repetat învăţătorilor şi instructorilor şi instruirea acestora. La secţiile de pregătire este bine să participe, alături de învăţător, şi cîţiva dintre elevii cei mai buni, care să execute exerciţiile.

Exerciţiile de ansamblu vor fi incluse obligatoriu în prima parte a orelor de educaţie fizică, încă de la începutul anului şcolar. De asemenea, aceste exerciţii vor fi date elevilor ca teme pentru acasă.

În acelaşi timp, exerciţiile din compunerea ansamblurilor vor fi recomandate ca gimnastică de înviorare şi părinţii vor fi sfătuiţi să controleze copiii dacă le efectuează sau nu.

După învăţarea lor fragmentară, exerciţiile se vor lega. La procesul de instruire va participa toată clasa, inclusiv elevii care din diferite motive nu vor lua parte la ansamblu.

Practica ne-a dovedit că dacă elevii mai puţin înzestraţi fizic, dar deosebit de dotaţi intelectual, sînt stimulaţi, ei devin buni executanţi şi în acelaşi timp îndrăgesc exerciţiile fizice.

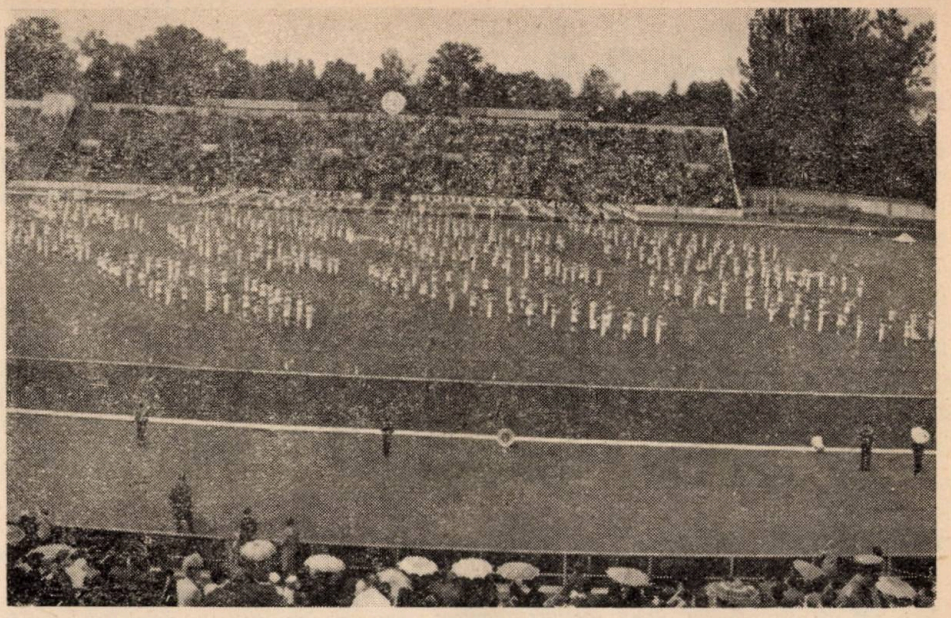
În timpul pregătirii ansamblurilor sînt bine venite întrecerile pe clase, pe detaşamente sau între şcoli.

Este ineficientă şi chiar dăunătoare instruirea copiilor direct pe stadion, în formaţii mari, cu efort intens şi (uneori) pe căldură de nesuportat. Prin aceasta se ajunge la oboseală, surmenaj, pierdere de vreme, indisciplină şi la proteste justificate ale părinţilor şi elevilor.

Începerea pregătirii ansamblurilor în ultimul trimestru, cînd elevii sînt suprasolicitaţi la învăţătură este complet neindicată.

B. *Tehnic*

Pentru reuşita în final a ansamblului, după rezolvarea problemelor organizatorice, trebuie să se execute următoarele acţiuni :



— marcarea locului de intrare și ieșire a participanților ;

— marcarea locului coloanelor ;

— marcarea locului fiecărui executant ;

— marcarea punctelor de reper pentru schimbarea formațiilor ;

— alegerea unui loc vizibil pentru conducătorul reprizei ;

— instalarea de posturi telefonice (în cazul stadioanelor mari) la locul de instruire și ieșire al coloanelor, dirijorul muzicii, comandantul suprem al festivalului, comandanții de reprize. Posturile telefonice vor fi unite printr-o centrală ;

— instalarea de amplificatoare și microfoane care să asigure sonorizare optimă ;

— portavoci (dacă este posibil electrice, care sînt foarte puternice) cu mîner.

CONCLUZII

Din cele experimentate de autori timp de mai mulți ani, din discuțiile cu profesorii, învățătorii, părinții și elevii diferitelor școli, din consultarea materialelor bibliografice de specialitate, credem că se pot trage următoarele concluzii :

— ansamblurile sportive ale pionierilor și elevilor reușite sînt un prilej de mîndrie pentru părinți, directori, profesori, învățători și un izvor de satisfacții pentru pionieri și elevi ;

— este de dorit să se creeze o tradiție a unor serbări sportive școlare la fiecare sfîrșit de an, din care să nu lipsească ansamblurile de gimnastică. În această acțiune vor fi angrenați toți elevii claselor I—IV și nu numai cei selecționați, cei cu calități deosebite. Acest lucru ar fi un puternic stimulent pentru pionierii și elevii mai slab dezvoltați sub raport fizic, pentru cei scutiți medical de educație fizică, dar care totuși pot fi angrenați într-un efort minim ;

— în timpul pregătirii ansamblurilor de gimnastică trebuie să existe o disciplină perfectă, dar în același timp o atmosferă lipsită de rigiditate, favorabilă unei activități rodnice ;

— reușita unui ansamblu depinde de felul cum se execută exercițiile. În această situație nu există cale de

mijloc ; numai o execuție desăvîrșită poate determina succesul ;

— ca în orice acțiune, este total contraindicat lucrul în asalt. Repetițiile lungi și plictisitoare distrug entuziasmul, subminează disciplina, atrag după sine aprecieri nefavorabile ale părinților. Ansamblurile trebuie pregătite din timp, lucrul executat sistematic, progresiv și într-o perfectă dozare ;

— unii dintre elevii angrenați în ansambluri vor continua activitatea sportivă în secțiile școlii sau ale altor cluburi. Satisfacția de a fi făcut parte dintr-un ansamblu reușit poate fi o cale de pătrundere spre sportul de performanță, în gimnastică sau alte ramuri sportive ;

— ansamblurile de gimnastică sînt mijloace excelente de dezvoltare a trăsăturilor de caracter pozitive : disciplină, corectitudine, spirit colectiv, precum și a simțului estetic, a ritmului, a dragostei față de muncă și a patriotismului.

A. MORARIU, D. ALMĂȘAN : Les équipes de gymnastique et son rôle en l'éducation des élèves

En cet article, les deux auteurs plaident pour les équipes de gymnastiques des élèves. On présente ses équipes au début et é la fin de l'année scolaire ou à l'occasion des fêtes des anniversaires.

Selon les auteurs, les conditions de la réussite sont les suivantes : la choix correcte du thème, le choix et la composition des exercices, indiquer l'équipement, établir l'outtilage (les appareils sportifs).

En conclusion, les équipes de gymnastique sont un moyen éficace en vue de l'éducation physique, morale, esthétique et politique de la jeune géneration.

A. MORARIU, D. ALMĂȘAN : The Gymnastics Ensembles and his Role in Pupils Education

The pupils' ensembles (teams) are presented both from the beginning of the school year and at its end as well as during varions festivities and anniversaries.

According to authors'oppinion, the important conditions, for a successful result of the ensemble, are as follows : the proper selction the theme ; the selection and arrangement of the gymnastic exercises, the ontfit specification, the equipment arrangement (various sport devices), the ontfit arrangement.

Consequently, the gymnastic ensembles (teams) are effective means of education of the new generarion both from physical and moral as well as from esthetical and political view point.

SPORT • RECREAȚIE SĂNĂTATE

ÎNDEMN PENTRU GIMNASTICA ZILNICĂ

Prof. CORNEL ATANASIU
Școala sportivă nr. 2 — București

Exercițiile pe care le prezentăm sînt recomandate celor ce lucrează în picioare. În majoritatea cazurilor, membrele inferioare sînt supuse unui efort static prelungit, trunchiul este ușor aplecat în față, spatele curbat înainte, curbura dorsală a coloanei vertebrale accentuată. Musculatura spatelui exercită un serios efort de susținere pentru a da posibilitate brațelor să efectueze diverse manevre.

Pentru a contracara efectele negative ale acestui mod de lucru am inclus în programul prezentat în special exerciții bazate pe lucrul dinamic al membrelor inferioare, mișcări pentru îndreptarea spatelui și mișcări pentru musculatura anterioară a trunchiului nesolicitată de specificul muncii.

COMPLEX DE EXERCIȚII

Exercițiul 1

Stînd depărtat, cu brațele întinse înainte ; genuflexiune joasă, cu ridicarea brațelor întinse deasupra capului. Se recomandă ca spatele să fie drept, cît mai întins, iar brațele, în poziția sus, să se găsească în prelungirea trunchiului. Se execută 2—3 serii a cîte 8 repetări (fig. 1).

Fig. 1

Exercițiul 2

Stînd ; ridicarea unui picior întins înainte, cu bătaia palmelor sub coapsă. Se repetă schimbînd alternativ picioarele, avînd grijă ca mișcarea să antreneze numai picioarele și trunchiul să fie păstrat drept. Se execută 2 serii a cîte 8 repetări (fig. 2).

Fig. 2

Exercițiul 3

Stînd depărtat, cu palmele la ceafă, coatele în afară ; răsucirea trunchiului cu ducerea brațelor lateral și extensie. Răsucirea se execută spre stînga și spre dreapta. Se execută 2—3 serii a cîte 8 repetări (fig. 3).

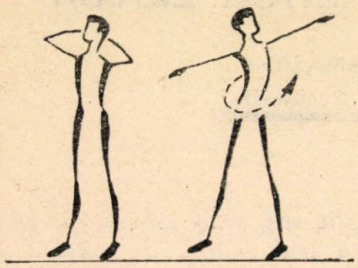


Fig. 3

Exercițiul 4

Stînd depărtat, cu brațele întinse lateral ; ridicare pe vîrfuri, cu ducerea brațelor sus și îndoire înainte cu palmele atingînd vîrful picioarelor. Se execută 2—3 serii a cîte 8 repetări (fig. 4).

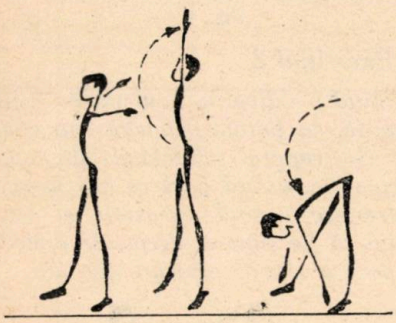


Fig. 4

Exercițiul 5

Stînd ; îndoirea picioarelor în ghemuit cu ducerea brațelor întinse înainte, săritură cu trunchiul aplecat la orizontală și extensia brațelor lateral. Se insistă asupra poziției corecte a trunchiului. Se execută 2 serii a cîte 8 repetări (fig. 5).

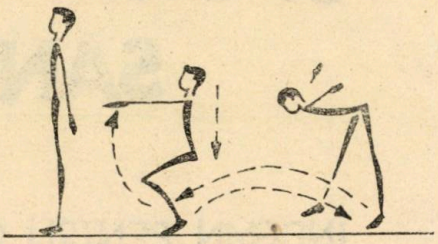


Fig. 5

Exercițiul 6

Stînd ; fandare laterală spre stînga cu îndoirea trunchiului spre piciorul drept și invers. Se execută 2 serii a cîte 8 repetări (fig. 6).

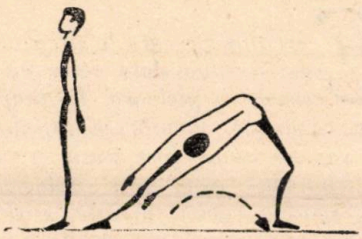


Fig. 6

Exercițiul 7

Stînd ; ridicarea unui picior îndoit înainte și întinderea lui în lateral. Mișcarea se va face alternativ, cu cîte un picior. Se execută 2 serii a cîte 6 repetări (fig. 7).

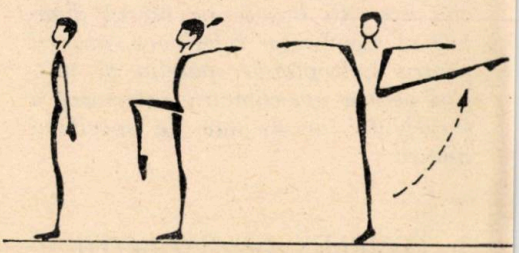


Fig. 7

Exercițiul 8

Stînd cu palmele la ceafă, coatele lateral ; fandare spre stînga cu ducerea brațelor sus și înclinarea trunchiului spre dreapta ; revenire în stînd ; mișcarea se repetă cu celălalt picior. Se execută 2—3 serii a cîte 6 repetări (fig. 8).

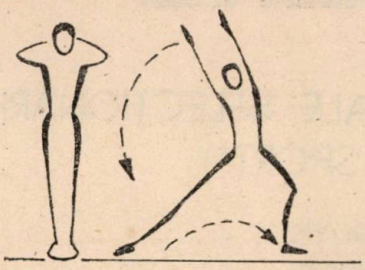


Fig 8

Exercițiul 9

Șezînd pe scaun sprijinit de spătar ; ridicarea picioarelor ghemuite la piept și întinderea lor în echer înalt. Se repetă în ritm lent, încercînd menținerea echerului. Se execută 2—3 serii a cîte 8 repetări (fig. 9).

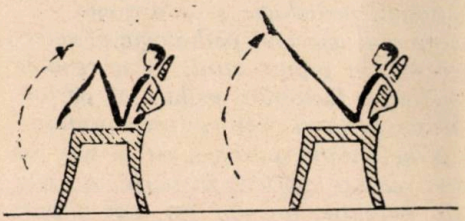


Fig. 9

Exercițul 10

Stînd depărtat, aplecat la orizontală, brațele lateral ; răsucirea trunchiului cu ducerea palmei la piciorul opus. Se execută 4 serii a cîte 8 repetări (fig. 10).

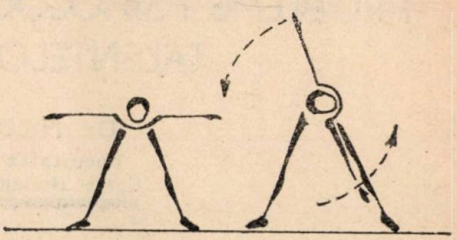


Fig. 10

Exercițiul 11

Stînd depărtat, cu palmele la umeri ; ridicare pe vîrfuri, cu ducerea brațelor sus și insiprație ; la revenire se expiră. Se execută rar pînă la liniștirea organismului (fig. 11).

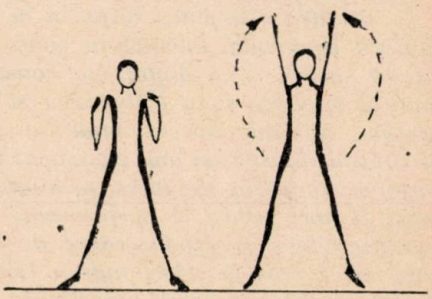


Fig. 11

C. ATANASIU : Exhortation à la gymnastique quotidienne

La catégorie des gens du travail qui pendant le processus de production travaillent en position debout, fournit en général un effort statique. Dans la plupart des cas les membres inférieurs sont soumis à un effort prolongé, le tronc est legerement fléchi en avant, le dos courbé, la curbure dorsale de la colonne vertébrale accentuée. Pour prévenir les effets négatifs de ce mode de travail, l'auteur recommande un programme spécial d'exercices, basé sur le travail dynamique des membres inférieurs, exercices qui doivent être effectués chaque jour.

C. ATANASIU : An Urge for Daily Gymnastics

The working people who work in a standing position in the process of production make a static effort. In most cases the legs are subject to long efforts, the trunk being slightly tilted forwards, also the back, while the dorsal spine bent juts out. To prevent the negative aspects engendered by these objective conditions, the author recommends special exercises to be executed daily.

PROBLEME PSIHOLOGICE ALE SELECŢIONĂRII TALENTELOR ÎN SPORT*)

Dr. MILOSLAV KODYM
Facultatea de pedagogie —
Ceska Budejovice—Cehoslovacia

În ultima vreme, unii cercetători încearcă să creeze o teorie generală cu privire la selecţionarea tineretului talentat în sport. Ei pornesc de la teza că problema selecţionării talentelor în sport poate fi rezolvată satisfăcător numai de pe poziţiile teoriei capacităţii şi a teoriei învăţării. Geneza personalităţii tînărului sportiv se află în procesul pregătirii sportive, căreia îi corespund trei categorii de sportivi talentaţi, diferenţiaţi calitativ : spontani, empirici şi de specialitate. Selecţionarea de specialitate este complexă şi cuprinde aspectul morfologic, funcţional, psihologic şi pedagogic.

Pentru a se putea respecta în mod acceptabil aspectul psihologic al selecţionării tineretului talentat în sport este necesar, în primul rînd, să se rezolve cîteva sarcini. Una dintre ele constă în studierea factorilor psihici ai performanţei sportive şi în elaborarea schemei privind aceşti factori (psihoprofesiograma), atît sub aspectul modului general al activităţii sportive, cît şi sub cel al tipului de sport şi mai cu seamă al fiecărei ramuri sportive în parte. A doua sarcină constă în stabilirea psihogramelor în evoluţie, privind cei mai importanţi factori psihici ai performanţei sportive. A treia sarcină constă în alegerea metodelor corespunzătoare de diagnosticare psihologică, care pot fi aplicate cu succes la selecţionarea talentelor sportive pentru o anumită ramură de sport. Sarcina finală constă în elaborarea proiectului laturii psihologice a dirijării de specialitate.

FACTORII PSIHICI AI PERFORMANŢEI SPORTIVE

Studiul factorilor psihici ai performanţei sportive nu este un domeniu specific al teoriei selecţionării. În acest sens, preluăm rezultatele cercetărilor efectuate în domeniul teoriei generale a psihologiei sportului, care studiază factorii psihici ai performanţei sportive la sportivii de frunte. În rezolvarea problemei psihologice a selecţionării talentelor în sport pornim de la ipoteza de bază că factorii psihici specifici care determină performanţa sportivilor fruntaşi îi găsim în calitate şi cantitate corespunzătoare şi la tinerele talente.

Manifestările externe ale performanţei sportive constituie expresia sa reală. Performanţa sportivă, ca indice calitativ al stării organismului, nu este un simplu „depozit" de calităţi şi deprinderi motrice, ci şi un complex de alte elemente şi funcţii ale omului în corelaţia lor reciprocă, adică constituie struc-

*) Articol apărut în revista „Teorie a praxe telesne vychovy" nr. 11/1968, Praga.

tura în sine, structură în care unii factori se situează pe prim plan și formează calități de bază, iar alții au numai un rol auxiliar și formează fundalul.

Factorul de bază al structurii performanței sportive îl reprezintă motricitatea, care la om se manifestă sub diferite dimensiuni, denumite calități motrice. *În structura performanței sportive mai participă factori morfologici, fiziologici, psihologici, sociali și alții. Toți acești factori sînt în relații de reciprocitate, se îmbină, se influențează, creează un sistem modificat (în funcție de modificările în performanță), cu relații definite. Astfel, de pildă, factorii psihici sînt de activizare ; ei stimulează în activitate factorii motrici latenți. Factorii psihici constituie sursa principală a performanței sportive și îndeplinesc, în același timp, funcțiile superioare de reglare în activitatea sportivă variată. Factorii psihici cei mai importanți pentru o anumită performanță sportivă sînt, incontestabil,* motivele și capacitățile. *În general este știut și o realitate verificată experimental de mai multe ori arată că unii indivizi, motivați relativ identic, realizează în activitate, în condiții aproximativ identice, performanțe diferite, care corespund, în general, calităților, aptitudinilor individuale. Performanța se mai modifică și la aceiași indivizi, în aceleași condiții de efort sau experimente dacă corectăm factorii de motivare. Factorii psihici ai performanței sportive pot și trebuie să fie clasificați, în scopul formării unei imagini de ansamblu, în cadrul unei scheme a activității sportive (psihoprofesiogramă). Elaborarea unei astfel de scheme cere o analiză psihologică amănunțită a activității sportive, cu folosirea diferitelor metode profesiografice psihologice.*

Pentru necesitatea selecționării talentelor în sport, Vanek *recomandă elaborarea psihoprofesiogramelor pe ramuri de sport, precum și elaborarea tipologiei sporturilor. Ținînd seamă de complexitatea problemei, el recomandă solicitarea colaborării psihologilor din alte domenii ale psihologiei teoretice și aplicate, precum și folosirea îndeosebi a cunoștințelor din psihologia muncii și a celei clinice.*

Cercetările psihologice în domeniul activității sportive confirmă ipoteza cu privire la caracterul specific al factorilor psihici, pe ramuri de sport ; prezența lor a fost constatată statistic ca fiind în cantitate mare și la tineretul talentat, încă de la începutul pregătirii sportive speciale (rezultatele preliminare ale studiului longitudinal efectuat asupra tineretului talentat motric în clasele experimentale de la Ceska Budejovice).

PSIHOGRAMELE ÎN EVOLUȚIA LOR

Rezolvarea psihologică a problemei selecționării talentelor în sport necesită constatarea tendințelor în evoluția celor mai importanți factori ai performanței sportive. Aceasta înseamnă elaborarea psihogramelor în evoluție, ceea ce presupune o cercetare longitudinală.

La întocmirea psihogramelor este necesar să se țină seamă de împrejurările care hotărăsc linia (tendința) de dezvoltare a factorilor respectivi ; de exemplu : influențele eredității și ale mediului. Se poate presupune că în aceleași condiții externe, tendința de dezvoltare va fi mai accelerată la indivizii talentați decît la cei netalentați.

Studiul psihogramelor în evoluția lor permit cunoașterea structurii factorilor psihici ai performanței sportive și dependența acestora față de modificările performanței în procesul dezvoltării și al învățării specializate. Ele mai

permit să se tragă anumite concluzii sub aspectul vîrstei la care este indicată efectuarea selecționării talentelor pentru diferite ramuri de sport.

În efectuarea practică a selecționării va fi posibilă comparația dintre evoluția individuală a factorilor psihici și modelul lor general. Totodată, trebuie să se efectueze, în scopul cercetării tuturor condițiilor (familiale, de mediu, motivare, calitatea și cantitatea pregătirii de pînă acum), pronosticarea talentului la individ.

ALEGEREA METODELOR PSIHOLOGICE DE DIAGNOSTICARE CORESPUNZĂTOARE

Una dintre sarcinile dificile în rezolvarea problemei psihologice a selecționării talentelor în sport este alegerea metodelor psihologice corespunzătoare care permit, pe de o parte, examinarea tînărului talent sub aspectul factorilor psihici, absolut necesari pentru efectuarea unui anumit gen de sport și, pe de altă parte, pentru aprecierea sa multilaterală și obiectivă.

În general, se constată folosirea metodelor de bază ale psihologiei și anume : tehnica cercetării științifice (cercetarea sistematică, inclusiv gama criteriilor de apreciere, cercetarea experimentală), tehnica de chestionare (explorare, convorbiri, chestionar, anamneza, metoda sociometrică și altele), tehnica psihometrică (clinică și experimentală de testare și de netestare). Dintre tehnicile de testare se pot folosi probele obiective, de eficacitate, în scopul diagnosticării capacității, cunoștințelor și a calităților personale, tehnica subiectivă — în scopul constatării atitudinii și a preocupărilor manifestate și a altor calități ale personalității și uneori tehnica proiectivă și de exprimare. În laborator se pot folosi aparate simple și mai complicate, precum și materiale auxiliare, de exemplu tahistoscopul, termometrul, reactometrul și altele.

La selecționarea talentelor în sport, Vanek *recomandă :*

— folosirea testelor pentru diferite procese psihice (atenția, memoria, inteligența etc.) și compararea lor privind rezultatele obținute ;

— folosirea metodelor experimentale simple, în laborator și pe teren, de exemplu : reacția simplă și specifică a testului de punctaj, vigilența și tenacitatea modelelor motrice corespunzătoare pentru analizarea nivelului de aspirație și a toleranței la frustrare ;

— folosirea analizei pedagogice, îndeosebi în cadrul cantonamentelor, în scopul selecționării ;

— analiza motivației, în funcție de activitatea tipului respectiv de sport, în colaborare cu familia, școala etc.

Vanek *nu recomandă folosirea testelor specifice personalității la tineri înainte de pubertate. Dintre calitățile legate de personalitate este totuși indicată constatarea motivării și a capacității de a învinge dificultățile (trăsătura de voință a caracterului), prin metoda observației, a întrebărilor, eventual prin tehnica proiecției.*

Înainte de a se folosi metodele psihologice în selecție, ele trebuie verificate pe grupe mari de elevi. Pe baza acestei verificări se elaborează norme care ușurează orientarea specialistului. Fără ele, analiza psihologică este ineficace.

Un alt moment specific este cel al exactității și mai cu seamă al validității metodei. Gradul înalt de validitate demonstrează relația strînsă dintre nivelul stabilit al factorului psihic și cel al activității din care a rezultat fenomenul de abstractizare.

PLANUL LATURII PSIHOLOGICE A DIRIJĂRII DE SPECIALITATE ÎN ACTIVITATEA DE SELECȚIE

Dirijarea selecționării trebuie să se desfășoare conform unui plan dinainte stabilit, care cuprinde sarcini teoretice și practice (organizatorice, administrative etc.).

Partea sa principală este examenul psihologic al tînărului adept, cu privire la un exercițiu special, într-o anumită ramură sportivă. Examenul, de scurtă durată, nu poate cuprinde nici pe departe ceea ce ar trebui să fie văzut la el (cînd trebuie să decidem cu răspunderea necesară includerea sa într-o activitate care are exigențe înalte în ce privește funcțiile psihice ale tînărului sportiv).

De aceea, rezultatele examenului psihologic le vom completa cu alte date, de exemplu : studierea anamnezei, mediului în care a crescut, preocupărilor sale, rezultatele pe care le obține în activitatea sa școlară etc. și, bineînțeles, cu datele pe care le furnizează, în același timp, medicul și profesorul de educație fizică.

Însăși examenul psihologic, și mai cu seamă intepretarea lui, este o problemă de pură specialitate ; de aceea, este îndreptățită condiția ca totul să fie efectuat de psiholog. În același timp, trebuie să se țină seamă de numărul absolut insuficient al acestor lucrări, ceea ce în practică înseamnă în mod necesar o neglijare totală a aspectelor psihologice în selecționarea talentelor sportive. Datorită acestui fapt, calitatea selecției este mult limitată. Calea care duce la diminuarea acestei deficiențe constă, printre altele, în aprofundarea sistematică a nivelului psihologic al antrenorilor.

CONCLUZII

Problemelor selecționării talentelor în sport li se acordă, în sfîrșit, atenția pe care o merită. Apreciem îndeosebi faptul că la rezolvarea acestor probleme participă numeroși cercetători de diferite specialități. Se pare că simpla analiză empirică sau unilaterală, chiar dacă este științifică, nu poate face față pronosticării dezvoltării performanței sportive, care cunoaște în ultimele decenii un ritm neobișnuit de accelerat. Mai mult decît atît, pregătirea sportivă îndelungată în vederea realizării performanțelor de vîrf este exigentă, multilaterală și, în cazul unei aprecieri nejuste a condițiilor nefavorabile a dezvoltării ei, ea nu va da rezultatele așteptate.

În concepția noastră, succesul selecționării talentelor în sport, în etapa a doua, constă în experiența de specialitate și parțial și în intuiția antrenorilor și profesorilor de educație fizică ; în etapa a treia (de specializare), cercetătorii își unesc forțele pentru pronosticarea certă a sportivilor talentați. Practica sportivă așteaptă o rezolvare rapidă a aspectelor stringente ale problemei selecționării talentelor sportive, care însă nu se pot stabili fără o analiză intensă a domeniul vast al ontogenezei omenești. În prezent, trebuie să se coordoneze diferitele aspecte ale problemei analizate de noi și să fie supuse unei cercetări serioase, care să asigure un nou impuls, în vederea obținerii unei activități și unor performanțe sportive înalte.

Portret

BOBBY CHARLTON

Dumitru Graur
Ziarist

DATE PERSONALE

- S-a născut la 14 noiembrie 1939, la Ashington.
- Înălțime : 1,75 m.
- Greutate : 71 kg.
- A cunoscut, în întreaga carieră, un singur club : Manchester United, în care a intrat la vîrsta de 15 ani.
- Campion al lumii — împreună cu echipa Angliei — la C.M. 1966.
- Ales „fotbalistul anului" în Anglia (1965) și în Europa (1966).
- A susținut 106 meciuri în echipa reprezentativă și 604 partide cu Manchester United în prima ligă a campionatului englez.
- Este golgeterul echipei naționale a Angliei, doborînd recordul de 45 de goluri marcate încă din mai 1968, pe Wembley.
- Are în palmares trei titluri de campion, două cupe ale Angliei și o Cupă a Europei, împreună cu Manchester United.

Un mare sportiv a părăsit arena. *Robert* (Bobby) *Charlton,* fotbalistul a cărui tehnică excelentă, clarviziune și șuturi foarte puternice cu ambele picioare au încîntat milioane de spectatori și... telespectatori, a spus adio echipei Manchester United, de care a fost alături, timp de mai bine de 15 ani și la bine și la rău. În această ultimă ipostază, nu trebuie să uităm că Bobby Charlton a avut una dintre cele mai importante contribuții pentru salvarea clubului de la o rușinoasă retrogradare. El a jucat — la aproape 34 de ani — cu o ambiție pe care o etala și la 25 de ani. A evoluat pe orice post era nevoie și a izbutit pînă la urmă, împreună cu colegii săi mult mai tineri, să readucă echipa pe linia de plutire.

Educație fizică și sport, nr. 6, 1973, pag. 68

Şi iată, cu „United" a terminat campionatul pe un loc — 18 ! — pe care n-a mai fost de foarte mulţi ani, iar Bobby, în fine, se poate gîndi liniştit şi la ale lui. De fapt, meciul sărbătoririi sale a şi avut loc la Manchester, pe celebrul stadion Old Trafford, mai plin ca niciodată.

Ultimul meci al campionatului (la Londra, contra echipei Chelsea) a fost cel de al 604-lea pentru Bobby în prima ligă. *„Într-un fel,* spunea Charlton nu de mult, *îmi surîdea faptul că voi abandona fotbalul. Dar, de fiecare dată cînd momentul crucial se apropia, vedeam că jocul mă atrage mai mult, orice s-ar putea spune despre reputaţia mea"*...

Prima oară cînd a văzut terenul de la Old Trafford, Bobby Charlton avea numai 11 ani. Dar în acea zi — în care Manchester United juca contra lui Blackpool, în finala „Cupei Angliei" — el avea, foarte probabil, cu totul altceva în minte atunci cînd a trecut pe lîngă stadionul care avea să-i aducă satisfacţia împlinirii depline. Bobby era doar un şcolar în trecere, ale cărui gînduri se îndreptau numai spre meciul tocmai încheiat, prea devreme pentru el, cu imaginea unui portar excelent dar pe care arbitrul îl eliminase din joc... Cînd Bobby a împlinit 15 ani, a plecat din orăşelul natal, Ashington, situat în nord-vestul Angliei, pentru a veni la Manchester United. *„Ar fi putut să se ducă la oricare club din ţară,* spunea *Sir Matt Busby,* venerabilul manager, astăzi unul dintre directorii clubului. *Dar, l-a ales pe „United" şi, deşi nu era decît un băieţel, nu peste mult timp bătea la porţile primei echipe".* La Manchester United erau 5 echipe în faţa lui Bobby, iar el a progresat continuu, ajungînd, chiar în primul an, să joace în cea care cucerea campionatul local de amatori şi apoi în echipa de rezerve a clubului, cea mai bună din întreaga ligă. În prima echipă nu a jucat însă decît cu numai două luni înainte de dezastrul de la München.

În acea vreme, „Busby Boys" (băieţii lui Busby) cum erau în general cunoscuţi jucătorii lui Manchester United, formau una dintre cele mai prodigioase echipe de tineri fotbalişti asamblate vreodată de un singur club. Faima lor tocmai începuse să se răspîndească, cînd, în februarie 1958, avionul care urma să-i aducă acasă, după un meci din C.C.E. susţinut la Belgrad, s-a zdrobit la decolarea de pe aeroportul din München. *„Cei mai mulţi dintre „copii" erau pierduţi iremediabil, iar întreaga echipă a lui Manchester United complet la pămînt",* povesteşte Matt Busby. *Bobby a fost miraculos scos de sub sfărîmături, aproape fără răni. Dar nu aveam nici o îndoială, mai ales că şi eu cunoşteam sentimentul foarte bine, el era ireparabil atins în străfundurile minţii sale. Şi totuşi, băiatul a devenit un bărbat peste noapte, iar de atunci succesul a fost numai de partea sa".*

Marea luptă a lui Bobby a fost desigur cea pentru recuperarea încrederii în forţele sale. La 21 de ani, cariera sa părea compromisă. În ciuda aparenţelor, un prieten al lui, doctor, i-a confirmat că nu are de ce să se teamă din punct de vedere psihic şi l-a sfătuit părinteşte : *„Du-te, ia o minge şi aleargă după ea în parc. Fă ceea ce crezi că-ţi place mai mult şi sper să te pot vedea pe Wembley în anul viitor".* Bobby i-a urmat sfatul, a telefonat de la primul post public la club, anunţîndu-şi revenirea la antrenament. Nu peste multă vreme, împreună cu renumita echipă a lui Manchester United, Bobby joacă în finala Cupei, pe Wembley. Dar, mai întîi, el primeşte pentru prima oară cinstea de a reprezenta culorile Angliei într-un meci internaţional. Prima sa selecţionare a avut loc împotriva echipei Scoţiei, pe stadionul „Hampden Park" din Glasgow. De atunci încoace, a mai adunat încă 105 prezenţe în

echipa națională, lucru care constituie un record mondial în momentul de față.

„Dacă ar fi alergat numai după bani în toți acești ani — mai bine de o decadă — în care a jucat la cel mai înalt nivel, Bobby ar fi acum foarte bogat ! Dar, în loc de aceasta, el s-a mulțumit să joace la același club, pentru mine, pentru Manchester, pentru Anglia. Am fost împreună la triumf și la tragedie... Cînd era numai un băiețel, l-am luat de la părinții săi și a devenit în curînd unul dintre cei mai talentați dintre „copiii" mei de la club. Acum este prietenul meu..." Sînt vorbe sincere, care au ieșit din gura celui de-al doilea părinte al lui Bobby, Sir Matt Busby.

Drumul lui Bobby Charlton de la minele de cărbuni din orășelul natal Ashington pînă azi este foarte lung. Prima sa pereche de chiloți — își aduce aminte cu plăcere Bobby — a fost confecționată dintr-o... perdea. Astăzi, locuiește în orașul *Lymm* (Cheshire), împreună cu soția sa *Norma* și cele două fiice, *Suzanne* (9 ani) și *Andrea* (7 ani). Timpul liber și-l petrece pescuind. A fost admis drept „Membru al Ordinului Imperiului Britanic" și este foarte probabil că într-o bună zi va deveni și „cavaler", o distincție destul de rar acordată. Cele 106 partide internaționale ale sale s-au desfășurat în 32 de țări.

Acesta este *Robert* (Bobby) *Charlton*, unul dintre cei mai mari jucători care i-a produs vreodată Anglia. Jucătorului Bobby Charlton trebuie să-i spunem, cu părere de rău, *„good-bye"*. Antrenorului (el a acceptat, de curînd, postul de manager al clubului Preston North End, din liga a doua), bun venit și mult succes!...

Fișier bibliografic

Cu privire la selecție — tema de bază a acestui număr — redacția revistei recomandă următoarele titluri bibliografice :

BENONE G. : Modul de atragere și selecționare a copiilor către baschet (E.F.S., nr. 9, 1968, pag. 28).

DÎRJAN C. : Unele aspecte privind selecția, pregătirea și activitatea competițională la copii și juniori în baschet (E.F S., nr. 2, 1970, pag. 28).

DÎRJAN C. : Selecția, pregătirea și activitatea competițională a juniorilor la baschet (E.F.S., nr. 7, 1970, pag. 15).

MUNTEANU N. : Baza selecției sportive în școală (E.F.S., nr. 1, 1970, pag. 26).

MATEI I. Selecția copiilor în schiul alpin (E.F.S., nr. 3, 1973, pag 17).

MUȘAT C. : Indicații metodice privind selecția și învățarea aruncării ciocanului (E.F.S., nr. 4, 1973, pag. 30).

PANDELE L. : Cum să-i selecționăm și să-i pregătim pe atleții juniori (Cultură fizică și sport, nr. 1, 1965, pag. 11).

PĂȘCĂLĂU M. și colab. : Particularitățile și verificarea practică a eficienței selecției în atletism (E.F.S , nr. 1(4), 1967, pag. 41).

RĂDUȚ C. : Pentru orientarea științifică a criteriilor de selecție în sportul de performanță (Cultură fizică și sport, nr. 2, 1963, pag. 1).

RĂDUȚ C. : Criterii științifice de selecție pentru sportul de performanță (Cultură fizică și sport, nr. 3, 1966, pag. 1).

SURUGIU V. : Criterii de selecție în jocul de volei (Cultură fizică și sport, nr. 1, 1966, pag. 43).

SABĂU I. : Criterii de selecție, probe și norme de control în gimnastica masculină (Cultură fizică și sport, nr. 2, 1966, pag. 32).

ȘERBAN M. : Contribuții la elucidarea problemei selecționării juniorilor pentru voleiul de performanță (E.F.S , nr. 9, 1969, pag. 9).

SERAFIM D., DUMITRESCU V. : Problema selecției și a pregătirii în proba de aruncare a greutății (E.F.S., nr. 11, 1972, pag. 11).

TOMA T. : Selecția și învățarea schiului alpin la copii și juniori (E.F.S., nr. 11, 1969, pag. 5).

TOMOVICI ȘT. : Selecția în hochei pe gheață (E.F S., nr. 12, 1971, pag. 13).

VRABIE A. : Studii privind raportul dintre selecția obiectivă și selecția subiectivă în diferite ramuri de sport (Cultură fizică și sport, nr. 3, 1967, pag. 30).

ZAHARIA I. : Criterii de selecție la alergări pentru copii și juniori mici (E.F.S., nr. 4. 1968, pag. 16).

LEITARTIKEL

FL. MORARU : Ein vielseitiges Program für die Gesundheit, körperliche Abhärtung und sportliche Erziehung der Kinder 2

PROBLEME DER AUSWAHL

T. ARDELEAN : Die Auswahl — eine wesentliche Etappe des Leistungssport 6

M. GEORGESCU : Medizinisch-sportliche Anhaltspunkte — die Auswahl der Leistungssportler betreffend . . . 8

I. DRĂGAN : Die Auswahl und die ärztlich-biologische Orientierung betreffend 16

C. RĂDUȚ, ȘT. POPESCU : Auswahlkriterien und psychologische Diagnose bei Leistungssportleren 22

RODICA GÎRLEANU : Studie — den Wirkungsgrad der Kontrollnormen — und Proben, bei der Auswahl für Hürdenläufe und Sprünge, betreffend . . 28

I. SABĂU : Auswahlkriterien, -Proben und Normen in der Gymnastik (Männer) 36

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

M. BOLOGA, M. AVRAM : Aspekte der Orientierung und der Berufswahl junger Leistungssportler 42

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

EDITA BĂRZU, DOINA COSTE : Methode und Technik zur Messung der Kraft und Mobilität des Handgelenks des Schmetterarms 48

LEIBESERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

AL. MORARIU, D. ALMĂȘAN: Die Gruppengymnastik und ihre erzieherische Rolle bei den Schülern . . . 55

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

C. ATANASIU : Ansporn zur täglichen Gymnastik 61

MERIDIANE

M. KODYM : Psychologische Probleme der Auswahl von Sporttalenten . . 64

PORTRÄT

D. GRAUR : Bobby Charlton . . 68

BIBLIOGRAPHISCHES VERZEICHNIS

ПЕРЕДОВАЯ СТАТЬЯ

ФЛ. МОРАРУ: Обширная программа здоровья, физической закалки и спортивного воспитания учащихся 2

ВОПРОСЫ ОТБОРА

Т. АРДЕЛЯН: Отбор —существенный этап в спорта высших достижений 6

М. ДЖОРДЖЕСКУ: Медико-спортивные ориентиры для отбора спортсменов высших достижений 8

И. ДРЭГАН: Отбор и медико-биологическая ориентация в спорте 16

К. РЭДУЦ, ШТ, ПОПЕСКУ: Критерии отбора и психологической диагностики у спотсменов высшего разряда 22

РОДИКА ГЫРЛЯНУ: Исследования по определению эффективности упражнений и норм для отбора по бегу с барьерами и по прыжкам 28

И. САБЭУ: Критерии отбора, контрольные упражнения и гормы по спортивной гимнастике для мужчин 36

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

М. БОЛОГА, М. АВРАМ: Аспекты ориентации и профессионального положения молодых спортсменов высшего мастерства 42

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

ЕДИТА БЫРЗУ, ДОЙНА КОСТЕ: Метод и техника для измерения силы и мобильности связки кулака атакующей руки 48

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

АЛ. МОРАРИУ, Д. АЛМЭШАН: Гимнастические ансамбли и их роль в воспитании учащихся 55

СПОРТ — ОТДЫХ— ЗДОРОВЬЕ

К. АТАНАСИУ: Побуждение к ежедневной гимнастике . . 61

МЕРИДИАНЫ

М. КОДИМ: Психологические проблемы отбора молодых талантов в спорте 64

ПОРТРЕТ

Д. ГРАУР: Бобби Чарлтон . . 68

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri (originalul). Ele nu vor depăși 5—10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 10—15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți ;

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

I. P. „Informația" — c. 2930

2 364

Lei 4

SZEMLEZVE

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA
Könyvtár
1973 NOV 2

educație fizică și sport

7 1973

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

SZ

30

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXVI, NR. 7 IULIE, 1973

CUPRINS

* * * : Cercetarea științifică să sprijine activ practica 2

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

M. EPURAN : Știința activităților corporale 4

A. NICU : Cercetarea științifică și nevoile practicii educației fizice și sportului 11

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

M. RĂDULESCU : Jocul de antrenament — mijloc de pregătire în fotbal (Considerații metodice) . . 17

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

M. SALAHUB, I. MARICA, R. DUDA, I. APOSTOL, T. VLAD : Influența orelor de educație fizică asupra creșterii forței musculare la elevi . 23

O. BĂNĂȚAN : Probe și norme de apreciere anuală a nivelului pregătirii fizice a studenților . . 30

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

I. BRAICU : Conținutul și formele de organizare a activității sportive a studenților în taberele de vară . 36

MEDICINĂ SPORTIVĂ

I. DRĂGAN, T. POP, ILEANA UȚĂ : Cercetări cu radioizotopi privind circulația periferică la sportivi de performanță 40

OPINII — CONSULTAȚII

E. HORN : Aplicarea teoriei jocurilor strategice la o situație din campionatele de fotbal 44

T. VLAD : Folosirea testelor în activitatea de educație fizică și sport . 48

NOTE — ȘTIRI — COMENTARII

S. DUMITRESCU : Eficiența activității de selecție în secția de atletism a Clubului sportiv „Metalul" . 54

M. OLARU : Unele păreri despre selecția la natație 59

MERIDIANE

P. MASTEROVOI : Protejarea cotului sulițașului 64

PORTRET

M. TRANCĂ : Constantin Gruescu . 67

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

REDACTOR ȘEF : MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ALEXANDRU FORȚU, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, NICOLAE MĂRĂȘESCU, GHEORGHE MITRA, FLORIN MORARU, MARIN PETRESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION ȘICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE.

Redacția: Str. Episcopiei nr. 9, București Căsuța poștală nr. 34. Telefon 137477. Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin ROMPRESFILATELIA — București Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001 Telex 225 București — România

**ÎN LUMINA HOTĂRÎRII PLENAREI C.C. AL P.C.R.
CU PRIVIRE LA DEZVOLTAREA CONTINUĂ
A EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI**

CERCETAREA ȘTIINȚIFICĂ SĂ SPRIJINE ACTIV PRACTICA

De la un an la altul și, mai evident, de la o ediție a Jocurilor Olimpice la alta, asistăm la obținerea unor noi și noi performanțe sportive. Rezultatele cu care se obțin medalii la o Olimpiadă se dovedesc nu odată insuficiente pentru calificarea în finalele ediției următoare. Desigur, nu e vorba de nici o minune. Este știut de toată lumea că progresul, uneori de-a dreptul formidabil, al unor performanțe se explică în principal prin perfecționarea continuă a organismului uman, prin îmbogățirea experienței antrenorilor și tehnicienilor, ca și prin prezența tot mai activă a unor ramuri și subramuri ale științelor care au coborît în arena sportivă. Din domeniul științelor medicale — anatomia, fiziologia, biochimia ș.a., din domeniul științelor sociale — pedagogia, psihologia, sociologia ș.a., din domeniul științelor exacte — matematica, mecanica, fizica, cibernetica ș.a. au fost angrenate în obținerea unor performanțe considerate altădată peste limitele posibilităților corpului omenesc. Mereu mai multe discipline științifice se alătură într-un tot unitar, armonios, să pună la îndemîna antrenorului și sportivului date și mijloace menite să împingă tot mai sus ștacheta performanțelor.

Astăzi sînt greu de conceput rezultate de valoare mondială fără prezența organic integrată a cercetării științifice de specialitate, unele excepții neputînd infirma regula.

Prin grija partidului și statului, mișcarea noastră sportivă beneficiază de un sistem, în curs de perfecționare, de cercetare științifică, în care-și desfășoară activitatea cadre capabile, competente. Centrul de cercetări științifice și documentare tehnică al C.N.E.F.S., Centrul de medicină sportivă, catedrele Institutului de educație fizică și sport, ale facultăților de educație fizică, cabinetele metodice teritoriale sau din cadrul cluburilor — iată tot atîtea forțe create să studieze și să dea răspuns problemelor actuale și de perspectivă ale educației fizice și sportului românesc.

Desigur, se poate spune că respectivele organisme au obținut, de-a lungul, timpului realizări remarcabile în domeniul cercetării fundamentale și aplicative. Cititorii noștri sînt la curent cu o bună parte dintre acestea, de care au luat cunoștință și din articolele sau dările de seamă publicate în paginile revistei de conducători sau alți specia-

liști ai acestor oganisme. Faptul că prestigioase reviste similare din străinătate au reluat unele dintre articole ne întărește și mai mult convingerea despre valoarea acestora.

Dar, așa cum se subliniază în Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului, sînt necesare „măsuri în vederea îmbunătățirii activității de cercetare științifică în domeniul educației fizice și sportului, sporind contribuția institutelor de cercetări și de învățămînt la perfecționarea procesului de pregătire a sportivilor, în concordanță cu cele mai bune rezultate obținute pe plan internațional, pentru progresul continuu și rapid al mișcării sportive din patria noastră".

Fără a minimaliza cu nimic importanța cercetării fundamentale, ne îngăduim să observăm că se impune o accentuare puternică a cercetării cu caracter aplicativ. Ne gîndim la nevoile serioase, imperative, ale unor discipline sau probe în care sportivii noștri sînt mai demult deficitari sau în care rezultatele de valoare obținute cîndva nu s-au menținut în timp la nivelul mondial. Ne referim la sprint și aruncări (îndeosebi la băieți), înot, haltere, baschet, unele probe din tir, gimnastică, ciclism, schi, patinaj ș.a. Toate aceste sporturi sînt incluse în recentul document de partid ca trebuind să fie în plină atenție, ele avînd o pondere însemnată în programul Jocurilor Olimpice, al campionatelor mondiale și europene.

Ne referim, de asemenea, la slaba contribuție pe care o au încă cluburile universitare, spre a nu mai vorbi de cluburile din țară, la alcătuirea loturilor reprezentative.

Se pune întrebarea: există aceste sporturi și unități de performanță în atenția cercetătorilor noștri din organismele de specialitate competente? Care sînt preocupările și ce s-a obținut pînă în prezent? Ce contribuție concretă *au adus la lichidarea rămînerilor în urmă, a neajunsurilor și lipsurilor existente?*

Ce s-a făcut și, mai ales, ce-și propun să facă pentru „progresul continuu și rapid" *(s.n.) cerut prin Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 28 februarie — 2 martie a.c.? Fiindcă, așa cum arăta tovarășul* Nicolae Ceaușescu *în raportul prezentat la Congresul al X-lea al Partidului,* „Trebuie să înțelegem că știința este o latură inseparabilă a producției materiale, a progresului economic și social al țării noastre. Să curmăm cu desăvîrșire mentalitatea care se mai manifestă la unii cercetători — ce-i drept puțini — care consideră că totul este „să cerceteze" și „să publice", nu să ofere rezultate concrete societății. Totul este ce dăm societății, tovarăși! Ce se scrie, cum se spune, pentru posteritate, vor judeca cei din viitor. Noi, cei de astăzi, îl apreciem pe omul de știință după ce dă societății în care trăiește".

Iată, așadar, într-o strălucită sinteză a conducătorului nostru iubit, menirea cercetării științifice în statul nostru socialist, oricare ar fi domeniul ei de activitate.

Este timpul ca, indiferent departamentul și nivelul la care se desfășoară munca de cercetare, întreaga capacitate și forță creatoare a cercetătorilor noștri să fie pusă în slujba nevoilor majore și stringente ale practicii. *Vom fi bucuroși să publicăm în paginile revistei noastre angajamentele și rezultatele muncii lor.*

TEORIE • STUDII

CERCETĂRI

ŞTIINŢA ACTIVITĂŢILOR CORPORALE

Prof. dr. MIHAI EPURAN
I.E.F.S.

Ştiinţa educaţiei fizice şi sportului e un produs al epocii actuale, mai precis al ultimului deceniu, ca urmare a două fenomene ce s-au întîlnit şi au creat-o. Primul — evoluţia impetuoasă a mişcării de educaţie fizică şi sport devenită fenomen social de mare anvergură, cu implicaţii deosebite sociale şi chiar politice ; al doilea — diferenţierea şi specializarea cunoştinţelor, dezvoltarea ştiinţelor de graniţă şi apariţia celor integrative, ceea ce a pus în actualitate şi sistemul cunoştinţelor din domeniul nostru de activitate.

Caracterul ştiinţific al activităţilor de educaţie fizică şi sport a crescut progresiv o dată cu dezvoltarea sportului modern. De la postulatele pedagogice ale educaţiei fizice, formulate, cu mici diferenţe, cam în acelaşi sens timp de cîteva secole, s-a trecut, în primul deceniu al secolului nostru, la fundamentarea mecanică şi biologică a exerciţiului fizic. Momentul „biologic" a fost hotărîtor pentru începuturile ştiinţifice ale educaţiei fizice şi mai ales ale sportului, dar din păcate nu a fost întregit corespunzător decît tîrziu, în zilele noastre, de datele ştiinţelor sociale.

Aşa cum am arătat cu alt prilej, domeniul activităţilor de educaţie fizică şi sportivă s-a bucurat în prima perioadă de atenţia unor specialişti din ştiinţele particulare, care l-au studiat din afară, în mod deosebit pentru beneficiul acestor ştiinţe şi în subsidiar pentru îmbunătăţirea patrimoniului conceptual al acestor activităţi. Este etapa preştiinţifică a activităţii de educaţie fizică şi sportivă. Afirmaţia poate părea exagerată, dar în sprijinul ei este suficient să aducem ca argument faptul că, simultan, diferitele ştiinţe particulare care puteau emite pretenţia fundamentării acestor activităţi s-au limitat în a studia unilateral fenomenele, în a formula unele legi, fără a ţine seamă de unitatea sistematică a activităţilor de educaţie fizică. Acest fapt s-a reflectat şi în învăţămîntul de specialitate, învăţămînt asociaţionist, multidisciplinar, nu însă suficient de sintetic şi unitar. Dezvoltarea activităţii sportive din ultimele decenii a provocat pasul următor în direcţia scientificării domeniului, prin manifestarea tot mai intensă a tendinţei de aplicare a rezultatelor cercetărilor concrete efectuate în diferitele ştiinţe particulare. Specialiştii acestor ştiinţe servesc acum sportul — mai puţin educaţia fizică —, ca nişte oameni puşi în slujba acestuia. Este etapa cu care sîntem contemporani, cînd verificarea rezultatelor acestor cercetări întîmpină încă dificultăţi, lipsind elementul liant, sintetizator. Caracterul „specializat" şi „adecvat" al cunoştinţelor dobîndite în această perioadă este însă, în acelaşi timp şi analitic, mult prea diversificat pentru a putea fi folosit direct în pregătirea sportivă de către antrenor. Acesta are alături de el dieteticianul, medicul, biochimistul, psihologul şi chiar sociologul, fără de care nu-şi poate desfăşura activitatea, dar cu care nu împarte decît bucuria succeselor nu şi urmările insucceselor.

În această etapă, ideea de „brigadă complexă" a fost tradusă în practică cu rezultate destul de însemnate. Acest fapt reprezintă începutul celei de a treia perioade, în care activitatea de educaţie fizică şi sport devine obiect de cercetare pentru ea însăşi, este studiată din „interior" de către specialişti, care au deplină independenţă

şi responsabilitate, total interesaţi atît în progresele practicii, cît şi ale teoriei.

★

2. Ştiinţa educaţiei fizice şi sportului nu are încă o *denumire* satisfăcătoare, sugestivă şi accesibilă în egală măsură marelui public şi specialiştilor.

Fără îndoială că o denumire adecvată ar putea asigura şi un înţeles corespunzător al acestei ştiinţe în curs de constituire. În afara dificultăţilor lexicale sînt şi cele de natură filozofică, de concepţie. Primele încercări de fundamentare teoretică a acestei ştiinţe, prin care ea îşi manifestă conştiinţa de sine, se înregistrează în cursul ultimului deceniu. Avem în vedere contribuţiile lui *Stranay* (1962), *Erbach* (1965), *Schmitz* şi *Hebbelink* (1966), *J. M. Cagigal* (1967), *L. Teodorescu* şi *M. Epuran* (1968), *Seurin* (1969), *Röblitz, Stiehler, Schindler* şi colab. (1970), *Parlebas, Albu, Bîrjega* şi *Bucur* (1971), *Şiclovan* (1972). În afara termenilor familiari, utilizaţi însă diferit în diverse părţi ale lumii şi corespunzător anumitor concepţii filozofice — educaţie fizică, cultură fizică, cultură corporală, educaţie corporală, educaţie fizică şi sport, pedagogia sportului, ştiinţa exerciţiilor fizice şi corporale — s-au propus şi alte denumiri pentru această ştiinţă: *fiziografie (Amsler) fiziopedagogie (Cagigal), gimnologie (Rijsdorp)* — după *Cagigal*. În ceea ce ne priveşte, am utilizat tot mai mult denumirea de *ştiinţa activităţilor corporale*. Dar asupra acestei chestiuni vom mai reveni.

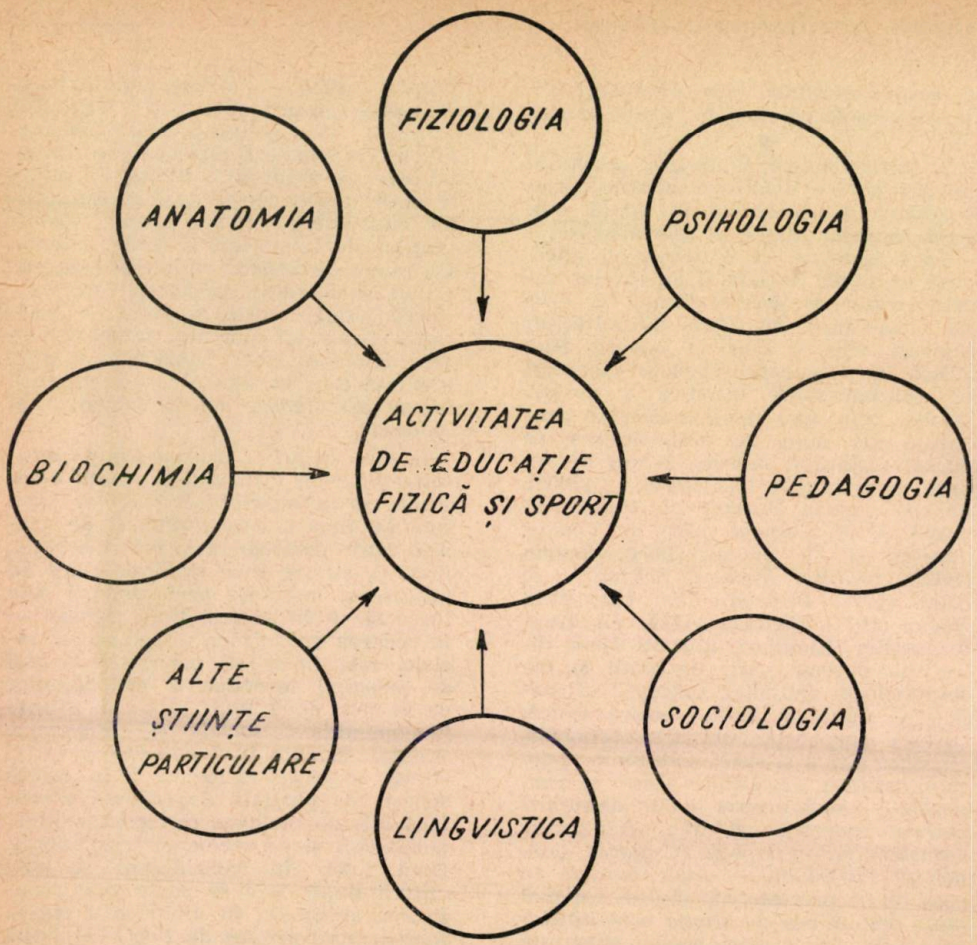
Dincolo de denumirile posibile ale acestei ştiinţe, de însemnătate principială este conţinutul care se acordă acesteia, structura şi caracteristicile ei, locul între alte ştiinţe şi în ansamblul ştiinţelor, sistemul de noţiuni, legi, ipoteze şi metode care-i sînt proprii.

În ceea ce priveşte *obiectul ştiinţei educaţiei fizice şi sportului* vom aminti aici numai faptul că majoritatea specialiştilor sînt de acord că acesta este constituit din „motricitatea" omului privită procesual, ca realitate şi devenire perfectibilă, este „omul în mişcare", dar omul care nu trăieşte izolat, ci integrat în ansamblul vieţii sociale. Direcţia principală a studiului şi activităţii este dezvoltarea fiinţei umane sub aspectul dimensiunii motrice, creşterea capacităţii de dialogare cu natura şi cu sine. Faţă de orientarea generală — umanistă — a principalelor „proiecte" ale acestei ştiinţe, argumentele lui *Erbach* sau *Röblitz* — care propun „ştiinţa antrenamentului" şi, respectiv, „ştiinţa sportului" — nu sînt suficient de convingătoare. Performanţa nu poate fi obiectul, realitatea pe care s-o studieze o ştiinţă. Ea poate fi unul dintre rezultatele investigaţiilor multilaterale făcute asupra posibilităţilor de înnobilare a fiinţei umane. Un punct de vedere unilateral este exprimat şi de către specialiştii care consideră numai teoria ca ştiinţă a educaţiei fizice şi sportului (*Stranski* — 1962, *Kloss* — 1971). După cum se ştie, o ştiinţă este un sistem care integrează unitar atît teoria, cît şi metodele şi ipotezele.

În ceea ce priveşte *locul ştiinţei educaţiei fizice şi sportului în rîndul altor ştiinţe şi în ansamblul ştiinţelor* vom sublinia încă o dată poziţia ei de graniţă între ştiinţele biologice şi sociale. Fiind o ştiinţă care studiază omul în mişcare şi legităţile perfecţionării sale fizice şi — în acelaşi timp psihice — în vederea optimizării integrării lui sociale, este firesc să primească fondul de principii teoretice şi metodologice de la cele două mari grupe de ştiinţe fundamentale: *sociale şi biologice*. Analiza se cere însă adîncită şi astfel ştiinţa educaţiei fizice va fi în relaţii strînse, de parţială dependenţă simultană atît de biologie, medicină şi antropologie, cît şi de sociologie şi psihologie. Dacă luăm în considerare şi alte criterii după care se poate face clasificarea ştiinţelor, în afara celui clasic, fundamental propus de *Engels* — după formele de mişcare a materiei — de exemplu din punctul de vedere praxiologic (al acţiunii umane eficiente), vom putea constata că această ştiinţă îşi găseşte locul, în mod justificat, în sistemul ştiinţelor acţiunii, alături de ştiinţele educaţiei şi instrucţiei, de ştiinţele de organizare ştiinţifică a producţiei şi a muncii ş.a.

Avînd un obiect (domeniu) propriu, pe care nici una dintre celelalte ştiinţe nu-şi propune să-l studieze, ştiinţa educaţiei fizice este o ştiinţă autonomă, pluridisciplinară şi în acelaşi timp integrativă.

În ipoteza ştiinţifică, *pluridisciplinaritatea* nu mai este atomism, ci sinteză din punctul de vedere al obiectului, operă de restructurare pe baza legităţilor interne ale obiectului propriu, pe baza unor metode şi tehnici generale sau particulare care, deşi provin din alte direcţii, sînt utilizate adecvat domeniului, obiectivelor şi ipotezelor specifice.

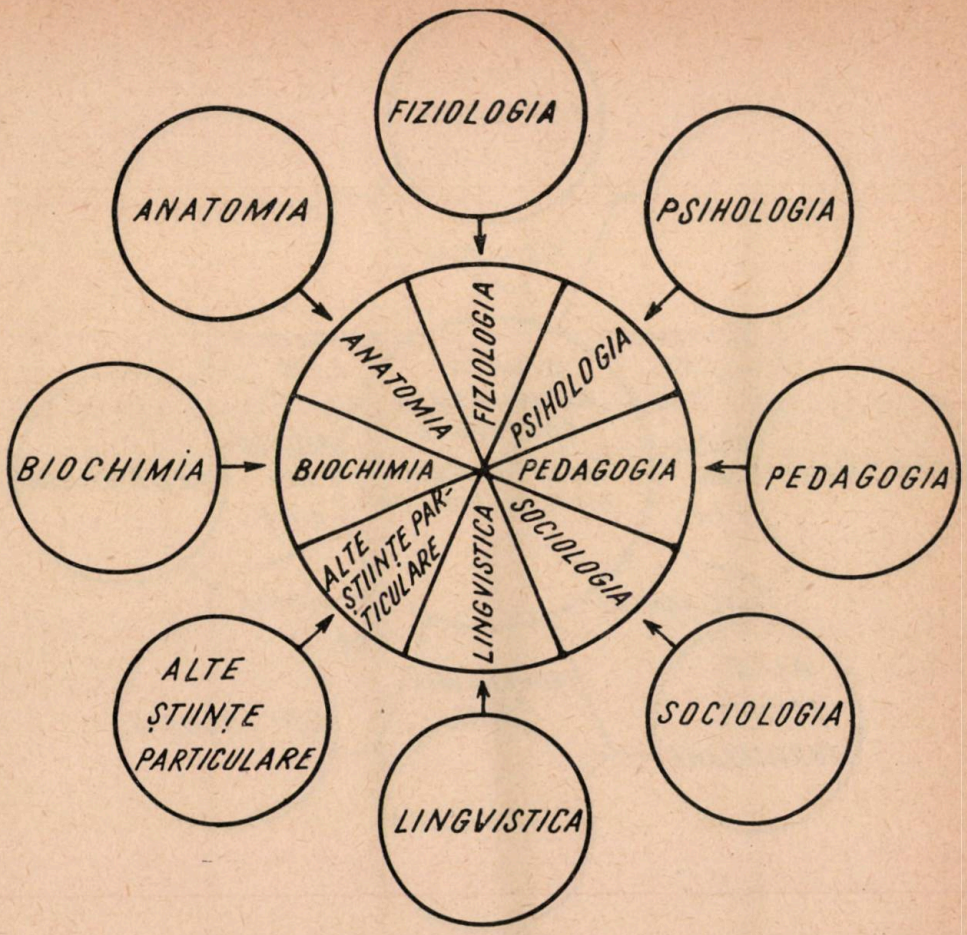


(I). Științele particulare au studiat „din afară" fenomenul educației fizice și sportului.

Integrativul este urmarea pluridisciplinarității orientate spre studiul total al omului privit atît ca sistem deschis în multiplele relații cu ambianța socială dată, cît și ca sistem evolutiv, în continuă dezvoltare pe baza creșterii organizării sale interne.

Știința educației fizice și sportului ni se prezintă astăzi tot mai puțin ca o „aplicare" a științelor particulare la domeniul activităților de acest fel și tot mai mult ca o sinteză a unor date ale științelor particulare întregite cu cele ale științelor mai noi, cum sînt cibernetica, teoria sistemelor, informatica, praxiologia, viitorologia ș.a.

În sfîrșit, dacă sîntem de acord că știința poate avea mai multe accepțiuni, între care și aceea de instituție, *instituționalizarea științei educației fizice și sportului* este o operă a epocii noastre ,a socialismului în mod deosebit. Este remarcabil faptul că cu mult înainte de a se fi vorbit în alte părți despre știința educației fizice, un savant român, Dr. *Constantin Kiriţescu*, profesor la Institutul de educație fizică, a pledat pentru *„Educație fizică — știință și disciplină universitară"* (1939), acordîndu-i în mare măsură atributele pe care le discutăm astăzi. Existența învățămîntului superior de educație fizică și sport, a centrelor de informare și cercetare în domeniul acesta, existența unor specialiști recunoscuți ai domeniului și mai ales introducerea datelor științifice în strategia și operaționalitatea ei au dat a-

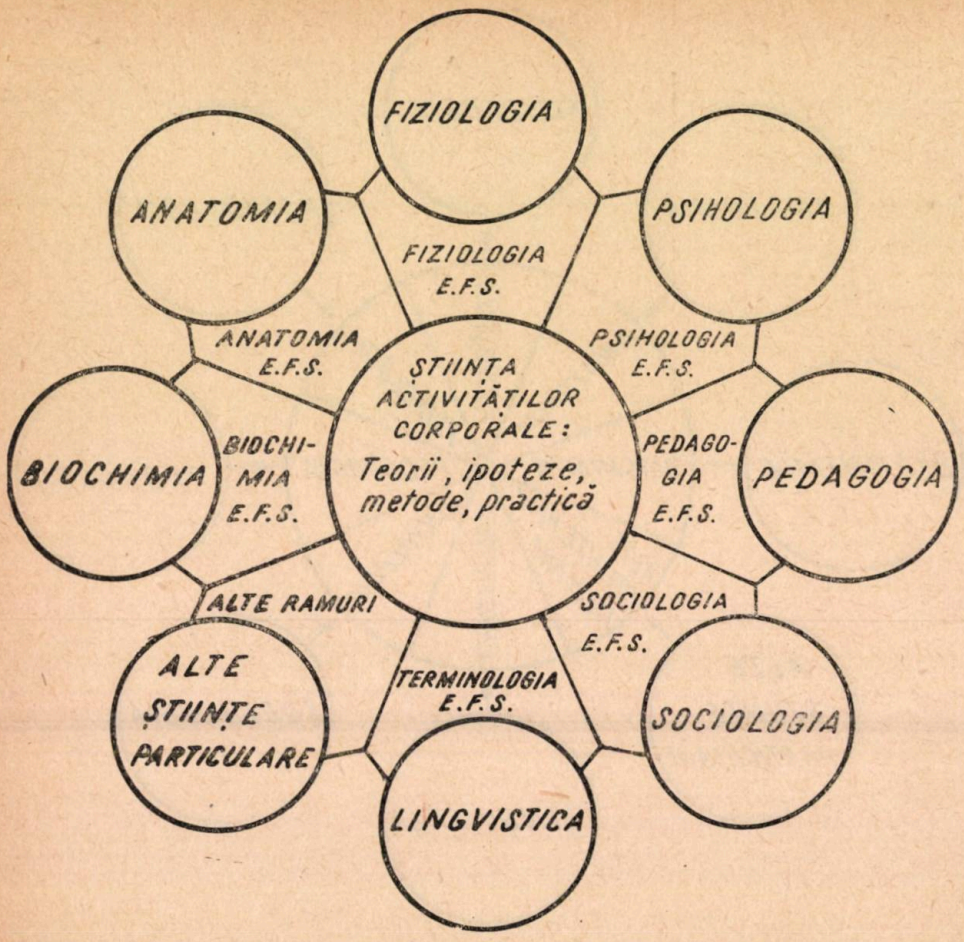


(II). Sistemul cunoștințelor din științele particulare fundamentează activitatea de educație fizică și sport.

cestei științe principalele argumente ale constituirii ei.

★

3. Vom încerca în continuare să prezentăm punctul nostru de vedere cu privire la obiectul științei pe care o vom denumi în continuare *știința activităților corporale*. După cum arătam mai sus, cei mai mulți autori consideră drept obiect propriu acestei științe motricitatea omului și dezvoltarea corporală a acestuia prin mijlocirea exercițiilor fizice. Evident, formulările diferă de la un autor la altul, după concepția de bază și formație, după contextul socio-cultural în care se află dar, în linii mari, se înrudesc prin acest element unificator, care este *exercițiul fizic*. Sînt cunoscute încercările numeroșilor autori de a introduce o clasificare a acestor exerciții ca și a sporturilor, în vederea stabilirii unor elemente comune și diferențiatoare, după criterii logice. Încă nu sîntem în măsură să considerăm una sau alta dintre aceste clasificări satisfăcătoare pentru punctul de vedere din care privim acum problema. Dacă am recurs la *termenul integrator de „activitate corporală"* am făcut-o din considerentul că absolut toate formele de mișcare, considerate ca mijloace ale educației fizice și ale activității sportive, au această caracteristică. Se va putea obiecta că în sfera activităților corporale intră și alte elemente, acte, mișcări, însă aceste elemente motorii, părți ale com-



(III). Constituirea științei activităților corporale, simultan cu emanciparea științelor interdisciplinare legate de aceasta.

portamentului uman, sînt mijloace orientate spre alte scopuri, în timp ce în domeniul nostru *scopul este însăși optimizarea activității corporale*, cu efectele formative caracteristice. Cum multe denumiri ale unor științe sau discipline științifice au întîmpinat opoziții din partea publicului, au fost asimilate progresiv sau au fost refuzate, este posibil ca unul dintre aceste fenomene să se petreacă și cu termenul propus de noi, care în realitate circulă de mai multă vreme în literatura de specialitate. Într-o lucrare anterioară am încercat să precizăm principalele aspecte ale activităților corporale care ne preocupă (6). Am deosebit astfel *activitățile corporale ludice, agonistice, gimnice și de loisir*, care acoperă — credem noi — satisfăcător aria mijloacelor educației fizice, sportului, culturii fizice, recreației, prin exercițiile fizice, corporale.

Activitățile corporale *ludice* aparțin atît copilăriei, cît și vîrstelor ulterioare, constituind un complex de mijloace care satisface nevoile de mișcare ale organismului (în curs de dezvoltare), sub formele cele mai variate, de la jocuri de similare *(mimicry)* sau amețeală *(ilinx)*, la cele cu caracter de luptă *(agon)* sau șansă *(alea)*. Nu este cazul de a analiza aici funcțiile jocului, însă nu putem trece mai departe fără a-i aminti funcția formativă, educativ psihomotrică și psihosocială.

Activitățile corporale *agonistice* continuă cu mijloace mult mai variate caracteristica de întrecere a unor jocuri. Este o trecere de la joc la sport și, în

acelaşi timp, la întrecerea cu sine pe care o realizează activităţile *gimnice* cu orientare spre autoperfecţionare.

Activităţile corporale *recreative* deţin, mai mult decît celelalte — poate în egală măsură cu cele ludice — dubla funcţie de *formare şi divertisment, relaxare sau deconectare.* Fără îndoială că această clasificare este un punct de vedere, dar socotim că în grupele propuse îşi găsesc locul toate genurile de exerciţii analitice sau sintetice, individuale sau colective, în natură sau în spaţii închise, pe apă sau zăpadă, cu sau fără mijloace tehnice ş.a.m.d.

Dacă ne referim la diferitele funcţii pe care sînt chemate să le realizeze activităţile corporale sau la aspectele corespunzătoare lor vom constata că satisfac integral ceea ce se numeşte educaţie motrică şi că una sau alta corespunde obiectivelor de educare individuală colectivă, de corectare sau compensare, de recreere sau divertisment. Aspectele psihosociale, integrative se întîlnesc şi se corelează cu cele sanogenetice, într-o extensie care se subsemnează *educaţiei permanente.*

Procesul constituirii ştiinţei activităţilor corporale continuă, desigur nu fără dificultăţi, suişuri şi coborîşuri, susţinători sau adversari. Evident, nu se pot considera stabilizate — relativ — nici liniamentele teoretice, nici cele metodologice. Discuţii se mai pot purta şi asupra precizării obiectului, ipotezelor, sistemului instituţional şi de pregătire a specialiştilor. Un lucru apare însă neîndoios de pe acum : de unde procesul devenirii şi constituirii ca ştiinţă a început prin aplicaţii la domeniul unor ştiinţe particulare, astăzi această nouă ştiinţă este capabilă să se revanşeze şi să contribuie la îmbogăţirea cunoştinţelor acestora. Avem în vedere *contribuţiile aduse la înţelegerea proceselor pedagogice, psihologice şi biologice ale dezvoltării şi perfecţionării fiinţei umane, la modelele pe care le-a oferit fiziologiei muncii, psihologiei industriale şi profesionale, ergonomiei, sociologiei.*

Sistemul ştiinţei activităţilor corporale nu desfiinţează ştiinţele particulare de ramură, care au contribuit la emanciparea ei. Ele vor continua să existe, dar din ce în ce mai mult ca ştiinţe de ramură interdisciplinare şi nu ca ramuri ale unor ştiinţe distincte. Spre exemplu, psihologia sau sociologia educaţiei fizice şi sportului s-au dezvoltat ca ramuri ale acestor ştiinţe. O dată cu apariţia ştiinţei activităţilor corporale acestea tind să devină ştiinţe interdisciplinare, între ştiinţele de origine şi noua ştiinţă în curs de constituire. În domeniul psihologiei aplicate — nelimitîndu-se la acest domeniu care ne este familiar — fenomenul interdisciplinarităţii se manifestă de pe acum atît pe plan teoretic şi metodologic, cît şi organizatoric, ca loc în sistemul cunoştinţelor şi plasare a specialiştilor în însăşi mişcarea de educaţie fizică şi sport. Extinderea domeniului ştiinţei activităţilor corporale determină o extensie corespunzătoare a însuşi domeniului acestor ştiinţe particulare cu caracter interdisciplinar.

Încă nu putem pronostica particularităţile evoluţiei ştiinţei activităţilor corporale, dar nu este imposibil, prin analogie cu ştiinţele mai noi, apărute în ultimul deceniu, să asistăm la o *creştere a caracterului sistematic şi în acelaşi timp a diferenţierii componentelor sale, corespunzător nevoilor practicii.*

Ştiinţa activităţilor corporale este astfel ştiinţa care studiază legităţile dezvoltării şi perfecţionării fizice, a căilor de optimizare şi maximizare a capacităţii motrice, a realizării armonice a integrării sociale a individului în colectivităţile al căror membru este. Implicaţiile educative ale activităţilor corporale sînt multiple şi importante, în mod deosebit în sfera trăsăturilor personalităţii umane.

În condiţiile organizării ştiinţifice a întregii vieţi sociale, pe care orînduirea socialistă le creează şi perfecţionează continuu, este posibilă traducerea în fapt a ceea ce *Juvenal* considera că-şi poate dori un om : *„minte sănătoasă în corp sănătos".*

BIBLIOGRAFIE

1. ALBU C. : Curs de teoria şi metodica educaţiei fizice şcolare, partea I, Universitatea „Al. I. Cuza", Iaşi, 1971.
2. BÎRJEGA M., BUCUR C. : Teoria educaţiei fizice române, Timişoara, 1971.
3. CAGIGAL J. M. : Este educaţia fizică o ştiinţă ?, L'Homme Sain, Paris, 4, 1968,
4. ERBACH G. : The Science of Sport and Sport Sociology, Questions Related to Developpement Problems of Structure, Internaţional Rewiew of Sport Sociology, 1, 1966.

5. EPURAN M.: Activitățile corporale în lumina științei educației fizice și sportului, rev. Educație fizică și sport, nr. 10, București, 1969. (Comunicare la Congresul activităților corporale, Vittel, 1969).

6. EPURAN M., EPURAN VALENTINA: Obiectivele educației fizice și sportive, rev. Educație fizică și sport, nr. 3, București, 1971.

7. HEMBELINK M.: Essai d'appréciation de l'éducation physique en tant que science appliquée, Mouvement, *1*, 1966.

8. KIRITZESCO C.: L'éducation phisique, science et discipline universitaire, Analele educației fizice, *VIII*, 1, București, 1939.

9. KLOSS P.: Cinci teze despre teoria educației fizice, Die Leibeserziehung, R.F.G., 2, 1971.

10. PARLEBAS P.: Pentru o epistemologie a educației fizice, Education Physique et Sport, Paris, nr. 110, 1971.

11. RÖBLITZ G.: Performanța ca element constitutiv al societății socialiste și concept central al științei sportului, Wissenschafliche Zeitschrift, Leipzig, 3, 1970.

12. SCHMITZ J. N.: Problema unei științe a educației fizice și sportului, Schorndorf bei Stuttgart, Ed. Hofman, 1966.

13. SCHINDLER G., SCHNABEL G., TROGSCH F.: Cu privire la prognoza științei sportului, Wissenschaftliche Zeitscrift, Leipzig, 3, 1970.

14. SEURIN P.: Manifeste Mondial de l'Education Physique, Fédération Internationale d'Education Physique, Quebec, Juin, 1971.

15. ȘICLOVAN I.: Teoria educației fizice, Ed. Stadion, București, 1972.

16. STIEHLER și colab.: Cu privire la evoluția științei antrenamentului, Wissenschaftliche Zeitschrift Leipzig, 3, 1970.

17. TUDOSESCU I.: Clasificarea științelor sociale, Forum — Științe sociale, vol. „Epistemologie socială", III, 2, București, 1971.

18. TEODORESCU L., EPURAN M.: Contribuții cu privire la legitimitatea științei educației fizice și sportului, Studii și cercetări I.E.F.S., București, 1968 (comunicare la Colocviul Internațional al F.S.G.T. 28—30. X. 1968, Paris). Textul francez publicat în „Palestra", I.E.F.S., București, 1970.

Nota Autorului. Lucrările nr. 3, 10, 11, 12, 13, 14 și 17 se află, în traducere românească, în fondul de documentare al C.N.E.F.S.

M. EPURAN : La science des activités corporelles.

La science des activités corporelles est une science interdisciplinnaire, et en même temps, par le système de ses notions, intégrative, en se plaçant dans les zones de relation avec les sciences biologiques et sociales et faisant partie, du point de vue praxiologique, des sciences de l'action humaine.

Les différentes branches des sciences particulières qui se sont occupées des phénomènes de l'éducation physique et du sport, sont devenues à leur tour inter-disciplinnaires, étant simultanément des disciplines de branche, tant pour les domaines de provenance initiale, que pour celui des activités corporelles.

Dans les conditions de notre société, la science des activités corporelles se développe tant sur le plan théorique que méthodologique, en s'institutionnalisant progressivement pour mieux servir à l'idéal du développement complet, multilatéral de la personnalité du citoyen du régime socialiste.

M. EPURAN : The Science of Body Activities.

The science of body activities is an interdiscipline science finding its place within the zones of relationship with the biological and social sciences and being part and parcel of the sciences of human activities.

The different branches of sciences which have been concerned with the phenomena of physical education and sports have acquired an inter-disciplinary nature and have become branch disciplines for the initial domains as well as for the body activities.

In our country the science of body activities develops both theoretically and methodologically becoming ever more institutionalized havind in view the ideal of the complete and multilateral development of the citizen belonging to the social system.

CERCETAREA ŞTIINŢIFICĂ ŞI NEVOILE PRACTICII EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI

Conf. dr. ALEXE NICU
Directorul Centrului de cercetări ştiinţifice şi documentare tehnică al C.N.E.F.S.

Integrarea cercetării ştiinţifice în contextul vieţii productive, asimilarea ei ca o pîrghie nemijlocită a modernizării tehnologiei de lucru în toate domeniile creaţiei şi avuţiei materiale şi spirituale, ca factor de progres social, reprezintă un imperativ de prim ordin al evoluţiei societăţii noastre socialiste.

Documentele Plenarei C.C. al P.C.R. au subliniat importanţa legării indisolubile a activităţii cercetării ştiinţifice de nevoile teoriei şi practicii domeniilor vieţii noastre economice, industriale, agricole, asistenţă socială, educaţie etc. În cuvîntarea ţinută cu ocazia acestei plenare, tovarăşul Nicolae Ceauşescu, *secretar general al P.C.R., a subliniat sarcinile ce revin cercetării ştiinţifice autohtone în această etapă de puternic avînt al dezvoltării multilaterale a României socialiste, necesitatea valorificării concluziilor ei pe o scară tot mai largă prin penetraţia lor în gîndirea şi metodologia de lucru a tuturor domeniilor de muncă socială.*

În cadrul hotărîrilor adoptate de Plenara din 28 februarie — 2 martie a.c. a C.C. al P.C.R. se înscrie şi cea cu privire la dezvoltarea continuă a educaţiei fizice şi sportului, în care se abordează problemele majore ale acestei activităţi şi i se stabilesc liniile de perspectivă necesare măririi contribuţiei lor la modelarea fiinţei umane, la mărirea randamentului ei social.

Printre multiple aspecte ridicate în acest document, care are dimensiunile unei charte a educaţiei fizice şi sportului românesc pentru perioada următoare, se numără şi cercetarea ştiinţifică. Teza referitoare la îmbunătăţirea acestei activităţi, la importanţa pătrunderii ei adînci în cîmpul teoriei şi mai ales al practicii domeniului, stăpînit încă, în bună măsură, de rutină şi de o experienţă întîrziată, este preluată în planul de măsuri adoptat de plenara Consiliului Naţional pentru Educaţie Fizică şi Sport din 17 martie 1973.

În lumina acestor dezbateri, fiecare lucrător al acestui domeniu îşi face un proces de conştiinţă pentru a stabili poziţia sa profesională şi civică, în ultimă instanţă, faţă de problematica ridicată, de nevoile imediate ale fenomenului pe care îl reprezintă, faţă de imponderabilele care limitează puterea de rezolvare a acestora.

Lucrătorii Centrului de cercetare ştiinţifică şi documentare tehnică al C.N.E.F.S., în această confruntare cu însemnătatea propriei lor activităţi, cu profilul şi nivelul de rezolvare pe care le-au dat tematicii avute şi cu modul în care efectele muncii lor s-au proiectat în practica domeniului, au considerat că se situează pe un drum corect şi promiţător. Ne putem reproşa limitele puterii de descifrare a multor

mecanisme intime, obiective și subiective, produse în procesul de adaptare a individului la antrenament și insubstanțialul consiliu dat tehnicienilor noștri, chiar celor de frunte, pentru abordarea de o manieră nouă, mai eficientă, a problematicii pregătirii sportive. Dar, implantarea unității noastre de cercetare în contextul practicii domeniului, în interiorul unor probleme acute și cu scadență apropiată de rezolvare sau, mai corect spus, pentru unele dintre ele, de prerezolvare, rămîne faptul care ne dă îndemnul de a continua. Abordarea temei generoase (tratată inegal și fragmentar în știința mondială a educației fizice și sportului, dar în cadrul unei idei ce merită să fie denumită militantă) a motricității ontogenetice, *care trebuie să fie cunoscută pentru a semnala cît de puțin compatibilă devine față de imperativele sociale ale momentului istoric în care ne situăm, cît de insuficient rezultă — eventual — din aplicarea (discutabilă) procesului didactic al educației fizice în perioadele de școlarizare și de formare a ființei umane, a însemnat un efort prelungit de trei ani de zile pe care sectorul respectiv al centrului l-a susținut și l-a încheiat cu concluzii interesante pentru teoria și practica domeniului. Acest studiu, împreună cu alte cîteva realizate în ultimii 15 ani în diferite părți ale lumii (Polonia, Cehoslovacia, S.U.A., U.R.S.S., R.D.G.) au atras atenția că cercetarea populației unei țări, a diferitelor colectivități, nu poate fi limitată tradițional la măsurările somatometrice, care ilustrează concludent modul în care individul, promoția sau generația evoluează sub incidența factorilor exogeni și endogeni. Ea trebuie completată logic de cercetarea motricității acestei ființe umane, care reprezintă o parte semnificativă, cea mai grăitoare, a funcționalității ei. Altfel, se continuă o abordare trunchiată care poate oferi în perspectiva imediată a evoluției societății moderne o înțelegere eronată asupra creșterii, dezvoltării și întreținerii organice a individului. Pentru că toate concluziile viitoare nu ar putea constata decît un progres oricît de lent dar sigur al dezvoltării morfologice a ființei umane, pe care progresul așa-zis al accelerării creșterii îl sesizează deja în ultima vreme. Dar trebuie stabilit ce relație se statornicește de-a lungul existenței ontogenetice sau a grupului social între* dimensiunile exterioare *ale ființei umane și* cele interioare, *care de fapt determină dinamismul și valoarea socială a biologicului uman. Lucrările centrului de cercetări au confirmat ipoteza și i-au precizat dimensiunile.*

In intervalul de viață 6—18 ani elevul înregistrează un grafic normal de creștere și dezvoltare, dovedind prin comparație cu generația anterioară (interbelică) că factorii sociali actuali intervin mult mai activ în acest proces. Insă traseul motricității sale, vizavi de cel al dezvoltării somatice, nu constituie o paralelă, momentele sale de platou și chiar de involuție surprinse la unele probe și mai cu seamă la fete către sfîrșitul intervalului demonstrînd nu o legitate ci o acută stare de hipochinezie. Și astfel, mult prea devreme, chiar din perioada formării ființei umane se înregistrează o diminuare a funcționalității organice, care nu poate rămîne fără ecou asupra întregii traiectorii de viață a adultului de mîine. Splendidul echilibru dintre somă și motricitate, pe care vîrsta școlară mică (6—10 ani) îl înregistrează se frînge curînd, pentru că relația dintre dinamica și statica puberului și

adolescentului cedează în favoarea ultimei. Toate valorile medii ale indicilor privind nivelul calităților motrice de bază (viteză, rezistență, forță și îndemînare) se situează în zona suficientului, majoritatea colectivităților măsurate avînd valori sub aceste cote, ceea ce demonstrează că eficiența procesului pedagogic al educației fizice și sportului este scăzută și inegală. Dispersia mare a rezultatelor în zona pozitivă a mediilor arată disponibilitatea nebănuită a vîrstelor măsurate, pe care procesul bine organizat al educației fizice ar putea să le stimuleze, ceea ce evident ar contribui la mutarea mediilor din zona suficientului în cea a binelui sau foarte binelui.

Dacă influența taliei și greutății (desigur cea musculară, nu cea dată preponderent de stratul adipos) asupra rezultatelor motrice este de acum un fapt constatat, din cercetarea amintită nu rezultă că mărirea indicilor antropometrici ar fi contribuit la ameliorarea nivelului calităților motrice ale elevilor, care în ultimul an de școlaritate, la unele probe, înregistrează chiar scăderi. De fapt, traseul zigzagat al graficelor rezultatelor motrice exprimă nu o legitate ci o insuficiență, o scădere a factorului dinamic în viața elevului.

Pe temeiul acestor date, se poate discuta obiectiv calitatea procesului desfășurat, se poate aprecia aportul fiecărui profesor de specialitate, absența sau insuficiența unor factori materiali sau a inventarului, limitele programelor didactice, în general metodica de predare. În mod indubitabil s-a demonstrat că valorile efortului solicitat de programe și de practica multor profesori în formele de practicare a exercițiilor fizice sînt sub nivelul de posibilitate și așa scăzut al mediei populației școlare.

În lumina acestor date, considerăm că prevederile Plenarei C.C. al P.C.R. privind dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului, care indică utilitatea normelor de pregătire pe categorii de vîrstă a elevilor pe temeiul cărora să se întocmească o fișă motrică care să-l însoțească ca și matricola școlară de-a lungul întregii sale ședere în hotarele acestei instituții instructiv-educative, sînt pe deplin demonstrate.

O astfel de evidență obiectivizează calitatea procesului, constituie un mijloc de control și de autocontrol (din partea familiei și elevului), de stimulare și totodată de depistare a talentelor care se detașează din masa elevilor. Peste 150 de elevi s-au evidențiat prin rezultate remarcabile pentru vîrsta la care au fost depistate și în afara unui proces specializat de pregătire care numai așa le-ar fi explicat. Comunicîndu-le numele, vîrsta, clasa, școala și orașul atît Federației române de atletism, cît și Consiliilor județene de educație fizică și sport n-am primit nici un răspuns din care să rezulte că aceste valori latente au fost încadrate în verigile specializate ale bazei de masă a sportului de performanță.

Eficiența practică a acestei lucrări se dovedește în continuare valabilă cînd același sector abordează interesanta temă a selecției primare a copiilor și elevilor pentru sportul de performanță.

O altă problematică care ne-a preocupat și care s-a dovedit de un real folos pentru viață, pentru munca productivă, s-a referit la introducerea gimnasticii în procesul tehnologic al unei mari uzine bucureștene (Electronica).

Specificul muncii integral statice, de o mare concentrare nervoasă, vizuală și motrică, poziția muncitoarelor la bandă, tempoul de execuție, vîrstele diferite ale acestora determină stări obiective și subiective de oboseală, de scădere a atenției și implicit a exactității neuromusculare, vicii de atitudine etc. Fără a deranja fluxul tehnologic, folosind exerciții compensatorii aplicate în pauzele de producție și în momentul anterior începerii zilei de lucru, însoțite de exerciții de întindere și atîrnare la o aparatură elementară și de vibromasaj, în decursul de circa un an de antrenament, am obținut rezultate remarcabile evidențiate pe diferite planuri. Absența sau ameliorarea noxelor, menținerea unei stări prelungite de echilibru și bună dispoziție, întărirea tonusului musculaturii spatelui etc. au influențat, într-o oarecare măsură, randamentul producției și au convins pe muncitoare de valoare stimulatoare a exercițiilor fizice. Dar, în pofida aprecierii factorilor de conducere ai uzinei (administrativi și politici), a dezbaterii prelungite în presă asupra reușitei acestui experiment, a intervenției conducerii U.G.S.R. și C.N.E.F.S., experimentul nu s-a transformat într-o realitate care să se extindă la toate atelierele uzinei, încît problema a rămas doar la nivelul unei rezolvări livrești pe care nu putem decît să o deplîngem.

Într-un fel, acest cvasieșec ne aparține și nouă, oricît s-ar depărta el de esența experimentului. Practic, o suită de asemenea nerezolvări, de neextinderi, de negeneralizări ne anulează munca și aproape ne face de prisos prezența.

Acest posibil efect ne-a stimulat să ne angajăm în procesul de pregătire a loturilor olimpice pentru Jocurile Olimpice din 1972. Fără a avea o tehnologie pusă la punct, chiar deloc experimentată, deci neelaborată, Centrul de cercetări științifice și documentare tehnică a primit din partea C.N.E.F.S. comanda asigurării asistenței metodico-științifică a loturilor olimpice. Tema inițial, a fost primită cu o oarecare îndoială pentru rațiuni care nu puteau fi ignorate. Mai întîi lucrările nu aveau caracterul nici al unei cercetări fundamentale, nici aplicative. Lucrătorii centrului nu elaborau ipoteze de cercetare, ci urmau doar să constate dimensiunile atît interioare, cît și exterioare, ale unui proces complex, în general constituit pe temeiurile unei practici de mai multe ori demonstrată a fi concludentă. În al doilea rînd, numărul mic al cercetătorilor pe care centrul putea să-i angajeze într-o lucrare de mare răspundere cu scadența finală — Jocurile Olimpice — și insuficienta lor experiență în abordarea unei astfel de tematici păreau că nu vor asigura condițiile corespunzătoare sarcinii primite.

Doi ani și jumătate ne-au convins că o astfel de temă este mai mult decît interesantă și de o mare actualitate pentru teoria și practica sportului de înaltă performanță. Evident, întregul proces de pregătire a loturilor olimpice s-a construit nu pe ipotezele noastre de lucru, ci ale tehnicienilor federațiilor olimpice. Foarte puțin am contribuit la reconsiderarea periodică a procesului de selecție și pregătire a sportivilor olimpici, din lipsă de cutezanță, din insuficienta cunoaștere a modului de corelație a multitudinii de informații, de diverse profiluri (biologică, psihică, sociologică și pedagogică) pe care sportivii le oferă și pe care în bună măsură am reușit să le înregistrăm. Doar către sfîrșitul intervalului și numai la unele ramuri sportive (box, lupte, handbal) am pre-

zentat sinteze intermediare care să constituie elemente de judecată pentru tehnicieni, pentru reajustarea antrenamentului la valorile obiective și subiective pe care sportivii le prezentau în momentele investigațiilor. Cu această ocazie am mutat testarea — în cele mai multe cazuri — din interiorul laboratoarelor în cel al pregătirii, deplasîndu-ne în echipă multidisciplinară la fața locului pentru a surprinde reactivitatea sportivilor în plin proces de pregătire. Concluziile oferite ad-hoc tehnicienilor și sportivilor au căpătat autoritate, convingîndu-i (și pe unii și pe alții) că frecvența testărilor nu constituie un motiv de deranjament al pregătirii, ci o necesitate obiectivă a desfășurării ei dirijate. Numai în aceste condiții am putut constata inventarul mare de probleme pe care știința noastră încă nu le poate dovedi abordarea lor optimă, faptul că ea este mult întîrziată față de evoluția extrem de dinamică a antrenamentului sportiv. La mărirea cotelor performanței sportive contribuie mai mult latura cantitativă decît cea calitativă a procesului didactic reclamat de perfecționarea respectivă. Există încă un mare balast de mijloace care îngroașă suplimentar economia efortului, iar antrenorii au opinii diverse asupra încadrării lor în factorii pregătirii, fapt care nu rămîne fără efect practic asupra îmbinării coeficientului de pregătire generală și specială — element de primă însemnătate în dialectica pregătirii intrării sportivilor în forma sportivă. Structura ciclului săptămînal, care reprezintă unitatea funcțională de bază a antrenamentului modern, este încă slab stăpînită de gîndirea metodică, îndeosebi din punctul de vedere al intensității lucrului. De aici procentul ridicat de relativitate al prognozei obținerii formei sportive și menținerii ei de-a lungul intervalului care interesează.

Pătrunzînd astfel în intimitatea procesului de pregătire a unor sportivi de elită, în mod direct cercetarea științifică a obținut o cantitate impresionantă de date pe baza cărora poate să emită astăzi propriile sale ipoteze de lucru pe care să le ofere tehnicienilor ca element de restructurare a unei pregătiri care se reclamă a fi continuu înnoită. Necesitatea obiectivizării atît a aspectelor cantitative, cît și a celor calitative ale antrenamentului diversificat pe ramuri sportive ne va conduce către obținerea unor indici de apreciere ce vor servi de indicatori matematici ai dirijării antrenamentului. Folosind aceeași manieră de lucru se va pătrunde în intimitatea concursului pentru a o desface în componentele ei, a-i cunoaște interrelațiile și numai în funcție de dimensiunea lor să se poată modela întregul proces de antrenament. Iată, deci, cît de generoasă poate fi o astfel de lucrare pentru aprofundarea și lărgirea zonei înțelese a acestui proces interesant de adaptare a ființei umane la solicitările antrenamentului, ce importanță teoretică și practică capătă abordarea în continuare a unei astfel de tematici pe care am primit-o cu îndoială și pe care astăzi dorim să n-o părăsim. Menținerea noastră în miezul realității, permanent solicitați de nevoile ei concrete, de cele mai multe ori întrecuți de viteza de desfășurare a fenomenului — iată tot atîtea ipostaze ale cercetătorilor noștri pe care dorim să le ameliorăm pentru a se mări eficiența și a se explica existența.

Am consemnat cu o mare satisfacție atenția suplimentară pe care ne-a oferit-o auditorul universitar, ori de cîte ori am mutat discuțiile, datele și sintezele din laborator în procesul didactic al formării specia-

liștilor noștri. Autenticitatea problemelor, ineditul lor i-au convins mai mult și mai direct decît orice monografie alcătuită din bibliografie.

În acest mod, situarea cercetării științifice între coordonatele vieții și ale învățămîntului — teză fundamentală pe care documentele recente de partid o ridică la valoarea de principiu indispensabil optimizării vieții noastre, dezvoltării multilaterale a societății socialiste — conferă muncii lucrătorilor din acest domeniu inexprimabila satisfacție a autenticității și însemnătății ei. În această viziune dificultatea cunoașterii constituie un îndmen a cărei intensitate explică tăria angajamentului și necesitatea sclipirii ce conferă gîndirii și acțiunii omenești cheia atîtor rezolvări.

A. NICU : La recherche scientifique et les nécéssités de la pratique de l'éducation physique et du sport

L'intégration de la recherche scientifique dans le contexte de la vie productive, son assimilation comme un levier indiscutable de la modernisation de la technologie de travail dans tous les domaines de la création et de la richesse matérielle et spirituelle, comme facteur de progrès social, représente un impératif de premier ordre de l'évolution de notre société socialiste.

Dans ce contexte novateur, la recherche scientifique dirige aussi son activité dans le domaine de l'éducation physique et du sport.

Parmi les thèmes majeurs abordés par les cherceurs du Centre, il y a aussi ceux de la motricité ontogénétique, la séléction primaire des enfants et des élèves pour le sport de performance, ainsi que l'introduction de la gymnastique dans le procesus de production, etc.

Sans avoir la prétention des conclusions fermes, le contenu de ces recherches reflète des éléments suffisants pour guider les techniciens vers des nouvelles méthodologies pour aborder la préparation des sportifs pour la haute compétition.

A. NICU : Scientific Research and Requirements of Physical Education and Sports

The integration of scientific research within productive life, its assimilation as a most important element of the modernization of the working technologies in one and all domains of the creation of material and spiritual assets, as a factor of social progress, has become a vital imperative of the evolution of the socialist society.

Scientific research in the domain of physical education and sports pursues the above mentioned lines.

Let us mention from among the major themes tackled by the Centre the ontogenic motive power, the primary selction of children and schoolchildren for performance sports and the introduction of gymnastics in the process of production, etc.

Without pretending to have reached firm conclusions, the research work has pointed to a number of reliable elements for the respective technicians, to new methodologies in the approach to the training of high performance sportsmen.

JOCUL DE ANTRENAMENT — MIJLOC DE PREGĂTIRE ÎN FOTBAL

— Considerații metodice —

Asist. univ. MIRCEA RĂDULESCU
I.E.F.S.

Din totalitatea mijloacelor pe care le are la dispoziție pentru perfecționarea jocului echipei, antrenorul trebuie să aleagă cu mult discernămînt pe cele mai indicate obiective propuse, concepției preconizate și situațiilor concrete care se ivesc. Problema selecționării mijloacelor este dificilă nu numai din punctul de vedere expus, dar și raportată la progresul continuu pe care îl înregistrează metodica antrenamentului fotbaliștilor, pe plan cantitativ și calitativ.

Tot ceea ce se întreprinde trebuie să conducă la îmbunătățirea jocului, apropierea lui substanțială de caracteristicile jocului modern.

Dintre mijloacele antrenamentului, jocul, prin complexitatea lui, trebuie să ocupe un loc important, riguros dirijat.

Avînd în vedere insuficienta tratare în materialele metodice de specialitate și unele divergențe de păreri pe marginea folosirii jocului în antrenament, ne propunem să prezentăm unele soluții metodice desprinse pe cale experimentală.

În cele ce urmează vom prezenta elemente ce pot fi aplicate direct sau prelucrate după considerentele concrete ale activității.

De la început, facem precizarea că prin noțiunea de joc de antrenament nu considerăm numai ceea ce a intrat în uzanță ca joc la mijlocul săptămînii sau cel cu caracter amical din perioada pregătitoare, ci și alte variante posibile, pe care le vom aminti în cele ce urmează și cărora le acordăm aceeași utilitate.

Jocul, ca mijloc complex al instruirii, nu poate fi înlocuit, dar efectul acestuia nu este maxim în orice condiții. Cu toate eforturile depuse de antrenori de a aduce jocul necompetițional cît mai aproape de trăsăturile celui competițional, reușita se află sub semnul incertitudinii. Factorii care determină acest inconvenient sînt numeroși, dar mai frecvent întîlnim : superficilitatea jucătorilor în angrenarea la efort,

Educație fizică și sport, nr. 7, 1973, pag. 17

valoarea și riposta adversarului, abuzul în utilizarea acestui mijloc, măsurile organizatorice necorespunzătoare, lipsa unor sarcini și reguli pentru jucători, care să le dinamizeze și conștientizeze activitatea. Subliniem ultimul factor expus ca principalul mobil al referirilor din prezentul material.

În cele ce urmează prezentăm unele elemente pe care trebuie să le avem în vedere cînd concepem jocul de antrenament.

ADVERSARUL, TERENUL, NUMĂRUL DE JUCĂTORI

Posibilități :

1. joc pe teren normal — 11 contra 11 ;
2. joc pe teren normal cu efectiv redus (10, 9, 8 jucători) ;
3. joc pe teren redus cu echipe formate dintr-un număr de jucători proporțional cu dimensiunile terenului.

În toate aceste variante, adversarul poate fi :

— o altă echipă ;

— o echipă alcătuită din ceilalți jucători ai lotului.

De asemenea, cele două echipe se pot forma din efectivul disponibil după o altă împărțire decît „titulari" și „rezerve" (tineret). De exemplu : liniile de atac și de apărare cele mai bune vor fi folosite în echipe diferite sau o jumătate a echipei de bază (pe axa longitudinală) va juca într-o formație, iar ceallaltă în echipa adversă. Cînd se folosesc terenuri sau efective reduse este indicat ca dispunerea jucătorilor în teren să fie dirijată, să li se indice să acționeze pe zone și posturi corespunzătoare cu cele din condiții normale.

Un rol important în reușita acestor jocuri îl are stabilirea numărului optim de jucători pentru o suprafață dată. Prin număr optim înțelegem efectivul de jucători cel mai convenabil pentru atingerea scopului propus.

DIFERITE SARCINI ȘI REGULI CARE COORDONEAZĂ ACTIVITATEA JUCĂTORILOR SPRE SCOPUL PROPUS

Posibilități :

1. respectarea întocmai a regulamentului de joc ; sarcinile și regulile se adresează numai acțiunilor întreprinse de jucători. De exemplu : pentru stimularea participării la acțiunile ofensive ale fundașilor laterali se cere acestora realizarea unui anumit număr de centrări sau șuturi la poartă într-o repriză sau pe întreaga durată a partidei ;
2. adaptarea unor reguli consacrate ale jocului sau introducerea altora. De exemplu : pentru a determina pe unul sau mai mulți apărători să deposedeze fără fault, abaterile acestora în acest sens, comise în afara careului, se vor penaliza cu lovituri libere de la 16 sau 11 m, pentru a crea atacanților posibilitatea de a acționa impo-

triva unei apărări aglomerate se va utiliza un al 23-lea jucător care va juca totdeauna la echipa aflată în apărare ;

3. combinarea celor două posibilități prezentate. De exemplu : pentru stimularea jocului combinativ, a circulației mingii și jucătorilor, concomitent cu menținerea blocului funcțional, putem limita tuturor jucătorilor numărul de atingeri consecutive a mingii, iar golul se va acorda cu condiția ca în acel moment toți jucătorii, cu excepția portarului, să se afle în jumătatea de teren adversă.

Avînd în vedere cele expuse, vom prezenta unele posibilități de modelare a jocurilor de antrenament cu ajutorul regulilor și sarcinilor trasate jucătorilor. Ele se adresează unora dintre caracteristicile fotbalului modern.

DEMARCAREA, CIRCULAȚIA MINGII ȘI JUCĂTORILOR, MENȚINEREA INIȚIATIVEI DE JOC

a. Limitarea numărului de atingeri consecutive a mingii de către fiecare jucător. Această obligativitate se poate adresa întregii echipe sau numai unor jucători — mijlocașilor și fundașilor centrali. *Sancțiune :* lovitură liberă indirectă din locul unde s-a comis abaterea de la regulă.

b. Golul se consideră valabil cu condiția ca echipa care l-a înscris să fi efectuat în prealabil un anumit număr de pase (6, 7, 8), stabilit înainte de joc.

c. Cîte doi, trei jucători din fiecare echipă, stabiliți inițial, vor juca liber cînd echipa este în atac, în sensul că asupra lor se va acționa semiactiv, fără deposedare. Participarea lor în joc se face obligatoriu prin limitarea numărului de atingeri consecutive a mingii ; de asemenea, ei nu au voie să finalizeze.

d. Pentru a se finaliza, mingea trebuie să fi fost jucată obligatoriu de anumiți jucători, stabiliți inițial, cum ar fi mijlocașii și extremele.

CREAREA CONDIȚIILOR FAVORABILE FINALIZĂRII

a. Echipa în apărare va acționa activ pe zona centrală și semiactiv pe zonele laterale. Echipa în atac își va orienta acțiunile pe marginile terenului urmărind executarea unor centrări precise. Dacă această sarcină nu se poate realiza fără o delimitare a zonelor, atunci se vor plasa pe liniile de fund, de o parte și de alta a porților, jaloane, care vor marca locul aproximativ de unde se va centra. *Sancțiune :* lovitură liberă indirectă împotriva jucătorilor care centrează cu întîrziere, din poziții statice sau alergare ușoară.

b. Golul este acordat cu condiția ca jucătorul care a marcat să fi șutat direct sau după o scurtă preluare. *Sancțiune :* lovitură liberă indirectă împotriva echipei care a înscris sau a încercat să înscrie în alte condiții.

c. În interiorul unei zone cuprinse între linia de fund și o alta paralelă cu ea, trasată la 35 m, jucătorii echipei de atac vor acționa

numai în viteză medie și mare ; deci, nu au voie să stea, să meargă sau să alerge ușor. *Sancțiune :* lovitură liberă indirectă din locul unde un atacant se abate de la această regulă.

d. Golurile marcate din acțiuni individuale sînt socotite două puncte, însă jucătorului care irosește mai mult de două încercări de acest gen într-o repriză, fără a șuta, centra sau pasa precis pentru finalizare, i se poate interzice temporar sau definitiv luarea unor acțiuni individuale.

e. Golul marcat din afara carelui se va socoti două puncte.

f. Se interzice portarilor folosirea mîinilor.

REALIZAREA SARCINILOR DUBLE (ATAC-APĂRARE)

a. Portarii sînt obligați ca după prinderea mingii să o arunce cît mai repede și precis unui partener demarcat ; sînt interzise degajările cu piciorul, la întîmplare. *Sancțiune :* lovitură liberă indirectă din locul abaterii de la regulă.

b. Echipa va avea, în mod obligatoriu, la fiecare acțiune de atac sau de apărare minimum 7 jucători în jumătatea de teren corespunzătoare situației tactice. În caz contrar, golul înscris nu se va acorda, iar cel primit va fi considerat atîtea puncte cîți jucători lipsesc pînă la 7. Numărul minim de jucători se poate schimba în funcție de reușită și posibilitățile de aplicare de către jucători.

c. După fiecare acțiune ofensivă, jucătorii vor marca cît mai repede pe apărătorii adverși pentru a le îngrădi acestora posibilitățile de atac. Neaplicarea acestei sarcini se penalizează cu scoaterea temporară din joc (1—3 minute).

d. Cînd mingea a intrat în posesia echipei, toți jucătorii, cu excepția portarului și a fundașilor centrali, sînt obligați să se preocupe pentru demarcare. *Sancțiune :* lovitură liberă indirectă din locul unde s-a comis neaplicarea acestei sarcini.

e. Jucătorul echipei în apărare care trimite mingea la întîmplare avînd soluții de rezolvare mai avantajoase echipei va fi penalizat cu lovitură liberă indirectă din locul respectiv.

f. Jucătorul care pierde controlul mingii din greșeli tehnice se va deplasa rapid și va urmări cu insistență recuperarea ei. *Sancțiune :* la două repetări a neglijării acestei sarcini, jucătorul va fi scos temporar din joc (1—3 minute).

g. Golurile marcate de unul dintre mijlocași sau apărători vor fi considerate două puncte.

ORIENTAREA ÎN TEREN, ALEGEREA CELOR MAI FAVORABILE SOLUȚII

a. Jucătorul care conduce mingea, cu toate că posibilitățile de pasare, centrare sau tras la poartă sînt mai indicate în acel moment, va fi sancționat cu lovitură liberă indirectă.

b. Conducerea mingii va fi permisă numai pe părțile laterale ale terenului (care pot fi delimitate). În zona centrală, li se va limita jucătorilor numărul de atingeri consecutive ale mingii. Excepție o vor face

acțiunile de conducere, care se încheie cu șut la poartă sau pasă pentru finalizare. *Sancțiune :* lovitură liberă indirectă din locul unde jucătorul se abate de la regulă.

c. Orientarea paselor se va face obligatoriu în altă direcție decît cea în care s-a executat preluarea și conducerea. Excepție o vor face pasele pentru finalizare. *Sancțiune :* lovitură liberă indirectă.

d. Cînd există jucători demarcați, circulația mingii se va face cu pase directe. Se poate prelua sau conduce mingea mărind însă obligatoriu viteza. *Sancțiune :* lovitură liberă indirectă.

e. Se joacă cu viteză redusă (manevrele se fac din alergare ușoară). Dirijarea atacului și organizarea apărării se face sub directa îndrumare a antrenorului.

f. Se joacă normal. La semnal, indiferent de situație, echipa în atac va trece în apărare și invers. Semnalele se vor da în cele mai diferite situații ale jocului, pentru a-i solicita pe jucători să se orienteze asupra situației și asupra modului în care trebuie să acționeze.

MĂRIREA RAPIDITĂȚII JOCULUI

a. Reducerea timpului inutil de menținere a mingii în posesia jucătorilor prin :

— limitarea numărului de atingeri consecutive a mingii ;

— utilizarea elementelor tehnice ,în special preluarea, conducerea și mișcarea înșelătoare, cît mai judicios pentru asigurarea cursivității fiecărei acțiuni de joc.

b. Primirea și transmiterea mingii este admisă numai cînd jucătorul respectiv se află în alergare cu viteză medie sau mare. *Sancțiune :* lovitură liberă indirectă.

c. Echipa în atac va pierde posesia mingii dacă unul dintre jucătorii aflați în apropierea ei — la 25—30 m — stă, merge sau aleargă ușor.

d. După preluare, jucătorii sînt obligați să mărească viteza de deplasare și execuție.

SPIRITUL OFENSIV

a. Limitarea numărului de pase laterale și înapoi în cadrul fiecărei acțiuni de atac a echipei.

b. Obligativitatea executării de către jucători a unui anumit număr de procedee tehnice specifice atacului, într-o repriză sau de-a lungul întregului joc. De exemplu : înaintașii vor căuta să efectueze minimum trei șuturi la poartă într-o repriză ; fundașii laterali vor executa minimum trei acțiuni ofensive într-o repriză ; fundașii centrali vor trimite minimum cinci pase lungi, precise, pe contraatac, în tot jocul.

c. Adversarul va juca o anumită perioadă de timp — 30 de minute sau o repriză — mai puțin cu unu, doi sau chiar trei jucători. Aceeași perioadă poate să joace și cealaltă echipă, constatîndu-se apoi eficacitatea în aceste condiții.

d. Limitarea numărului de pase în propria jumătate de teren, iar linia de centru va fi trecută, obligatoriu, prin pase de lungime medie sau lungă.

ALTE RECOMANDĂRI

1. Dirijarea jocului de antrenament prin introducerea regulilor și sarcinilor trebuie să constituie o preocupare permanentă pentru ca acest mijloc important să aibă efect .Aceste soluții metodice au și alte avantaje, dintre care amintim : angrenează colectivul de jucători într-un efort conștient, stimulează gîndirea și creația jucătorilor, stimulează disciplina tactică atît de necesară în jocul competițional, dezvoltă capacitatea de concentrare și stăpînire. Aceste reguli și sarcini pot constitui, în același timp, și teste de apreciere a posibilităților și carențelor echipei.

2. Regulile și sarcinile prezentate constituie exemplificări pentru obiectivele pe care le-am ales. Antrenorii au posibilitatea ca plecînd de la aceleași obiective să imagineze și alte soluții.

3. Fixarea regulilor și sarcinilor, a duratei lor de aplicare cere o anumită iscusință din partea antrenorului. Cînd reușita jocului nu este cea scontată, este necesar să se intervină în vederea unor modificări legate de durata, îngreuierea sau ușurarea regulilor respective.

4. Avînd în vedere scopul și necesitatea aplicării corecte a acestor sarcini și reguli, este indicat ca jocul să fie condus de către unul dintre tehnicienii echipei. Este recomandabil ca antrenorul principal să vizioneze jocul dintr-un loc de unde poate avea o privire de ansamblu asupra respectării sarcinilor de joc trasate jucătorilor.

BIBLIOGRAFIE

1. ROȘCULEȚ N. : Curs de specializare I.E.F.S., Ed. didactică și pedagogică, București, 1969.
2. ȘICLOVAN I. : Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Ed. Stadion, București, 1972.
3. ° ° ° : F. R. Fotbal — Colegiul central al antrenorilor, Indicații cu privire la anul competițional 1972/73, divizia A, Cursul de perfecționare a antrenorilor, București, ianuarie, 1973.

M. RĂDULESCU : Le jeu d'entraînement — moyen de perfectionnement en football. Considérations méthodiques.

L'auteur présente des indications méthodiques pour l'utilisation du jeu d'entraînement en foot-ball, comme moyen d'instruction, tenant compte de l'adversaire, du terrain, du nombre des joueurs, ainsi que des différentes charges et règles qui doivent coordonner l'activité des joueurs.

On fait des références quant au démarquage, à la circulation de ballon et des joueurs, au maintien de l'initiative pendant le jeu, à la création des conditions favorables à la finalisation, à la réalisation des doubles tâches d'attaque et de défense, à l'orientation sur le terrain, au choix des solutions les plus favorables, à l'augmentation de la rapidité du jeu, à l'ésprit offensif.

M. RĂDULESCU : Training — A Means of Improvement in Football Playing Methods Reviewed.

The author provides a few methodological indications referring to the use of training in football as a means of instruction, taking into account the opponent, the ground, the team and the numerous tasks and rules coordinating the activity of the players.

The author makes interesting remarks on demarcation, ball and player circulation, initiative during the game, favourable conditions contributing to the final result ,the tasks of attack and defence, the orientation on the ground, the selection of the best solutions, the greater rapidity of the game, the offensive initiative.

Educatia fizică si sportul în învăţămînt

INFLUENŢA ORELOR DE EDUCAŢIE FIZICĂ ASUPRA CREŞTERII FORŢEI MUSCULARE LA ELEVI

Prof. MARIAN SALAHUB
Liceul „C. Negruzzi"-Iaşi
Lector ION MARICA
Institutul politehnic-Iaşi
Dr. RENE DUDA
Institutul de medicină şi farmacie Iaşi
Dr. ION APOSTOL
Dispensarul pentru sportivi-Iaşi
Lector TIBERIU VLAD
Universitatea „Al. I. Cuza"-Iaşi

În decursul a patru ani, respectîndu-se particularităţile psihosomatice ale adolescenţilor, am reuşit să formăm nucleu de activitate care să permită efectuarea unor eforturi fizice din ce în ce mai mari, fapt care a dus la o pregătire mai cuprinzătoare, la o investigaţie morfo- funcţională cît mai temeinică a viitorului cetăţean.

În anul şcolar 1968/69, la clasele a VIII-a şi a IX-a s-au ţinut cîte trei lecţii pe săptămînă, cumulîndu-se şi ora de activităţi sportive, pentru a se recupera rămînerea în urmă a unor elevi care nu au beneficiat de o pregătire corespunzătoare în anii anteriori. După 3—4 ani de activitate s-au putut introduce lecţii moderne de educaţie fizică şi activităţi sportive în care volumul şi intensitatea au fost îmbinate cu cealaltă componentă a efortului — complexitatea. În acest fel, în decursul anilor am împletit armonios mijloacele din atletism cu cele din gimnastica de bază, şi acrobatică, eşalonînd totodată cîte un joc sportiv în fiecare an şcolar în scopul creşterii capacităţii

de efort psihofizic, pentru întărirea sănătății elevilor, formarea unei ținute corporale corecte și, ca un corolar al acestei activități, o pregătire fizică generală multilaterală. La baza acestor lecții au stat legile alternanței lucrului membrelor superioare cu cele inferioare, dintre încordare și relaxare, ca și corelația favorabilă dintre intensitate și volum.

Dezvoltarea membrelor inferioare se realizează, de fapt, de la vîrstele cele mai fragede, prin deprinderea motrică elementară — mersul, dar pentru a dezvolta corespunzător trenul superior și mai ales pentru creșterea forței brațelor trebuie să existe o preocupare deosebită din partea profesorului de educație fizică. Nu este suficient să se facă cîte ceva din școala alergării și apoi un joc complementar, cum ar fi de pildă handbalul (am dat acest exemplu fericit deoarece în handbal mai este solicitat întrucîtva și trenul superior față de fotbal care, pe lîngă faptul că nu solicită brațele, provoacă deseori traumatisme).

Mîinile, după cum afirma Aristotel, au fost primele unelte ale omului, acele instrumente care „au precedat și au produs toate celelalte instrumente, organe deopotrivă ale investigației și locomoției" (2).

Alternarea în cadrul lecțiilor a exercițiilor pentru membrele superioare și inferioare, dezvoltarea musculaturii anterioare și posterioare a trunchiului au stat permanent în atenția noastră. Numai îmbinarea mijloacelor amintite cu cele din școala alergării, săriturii, aruncării, cu exerciții selective din gimnastica de bază și acrobatică, exerciții cu partener, exerciții cu îngreuiere la scara fixă sau la banca de gimnastică, exercițiile speciale pe scări, alternate cu dezvoltarea forței în brațe și pînă la lucrul „în circuit" pot contribui la o pregătire fizică complexă a elevilor.

Ordonarea metodică a acestor exerciții, numărul corect de repetări (bazat pe principiul continuității), durata exercițiilor și intensitatea lor și, implicit, complexitatea acestora au asigurat o curbă fiziologică corespunzătoare a lecțiilor de educație fizică pentru toți elevii.

Pregătirea fizică generală este o activitate grea, neplăcută și obositoare uneori, dar ea poate și trebuie să fie prezentă în fiecare lecție, constituind un suport important pentru punerea în practică a procedeelor tehnico-tactice la diferitele ramuri de sport. O importanță deosebită trebuie acordată cultivării calităților fizice, formării și perfecționării deprinderilor motrice și a priceperii de a le folosi în activitatea practică, pe baza stăpînirii multilaterale a aparatului locomotor.

Forța este una dintre calitățile fizice de bază, fiind reprezentată prin contracția maximă a unui mușchi, în vederea învingerii, pe parcursul mișcării, a unei rezistențe. Flotările sau urcările pe frînghie sînt specifice forței generale, iar forța de aruncare a mingii la poartă sau forța de lovire la box sînt caracteristice forței speciale. Fiziologic, lucrul în forță are influență și asupra altor calități; de aceea, în ultimul timp se vorbește tot mai mult despre „îngemănarea" unor calități fizice: forță-viteză, forță-suplețe, forță-rezistență.

În vederea aprecierii efectelor organizării judicioase a lucrului pentru forța trenului superior în cadrul lecțiilor de educație fizică,

în baza celor expuse mai sus, am efectuat timp de 4 ani determinarea forței musculare la elevii claselor IX—XII ale unui liceu din municipiul Iași, de sex masculin, în vîrstă de 16—19 ani, prin utilizarea aceloraşi dinamometre. În acest fel, am urmărit creşterea forței musculare a flexorilor mîinilor, a musculaturii scapulo-humerale şi a musculaturii lombare.

Rezultatele medii obținute prin determinările dinamometrice (exprimate în kilograme), pe vîrste, a elevilor de sex masculin investigați sînt expuse în fig 1.

De asemenea, în scopul aprecierii mai complexe a evoluției forței diferitelor grupe musculare studiate, am calculat indicii de forță ai mînilor, musculaturii scapulo-humerale şi lombare, prin raportarea forței dinamometrice respective la greutatea subiecților (fig. 2). Acești indici corelativi între diverse caracteristici fiziometrice şi somatometrice exprimă mai complex diferite însuşiri ale dezvoltării fizice a organismului. Calculul acestora a avut următoarele valori, prezentate în tabelele 1 şi 2.

Față de situația expusă în cele două tabele se desprinde creşterea forței musculare între 16 şi 19 ani într-un ritm susținut; cel mai accentuat creşte forța musculaturii mîinilor — cu 81,4 la sută, urmată de musculatura scapulo-humerală — 51,3 la sută şi lombară — 41,3 la sută.

În comparație cu lotul de studenți din anul I ai unui institut de învățămînt superior din Iași (în vîrstă de 20 de ani), care nu au făcut o pregătire specială pen-

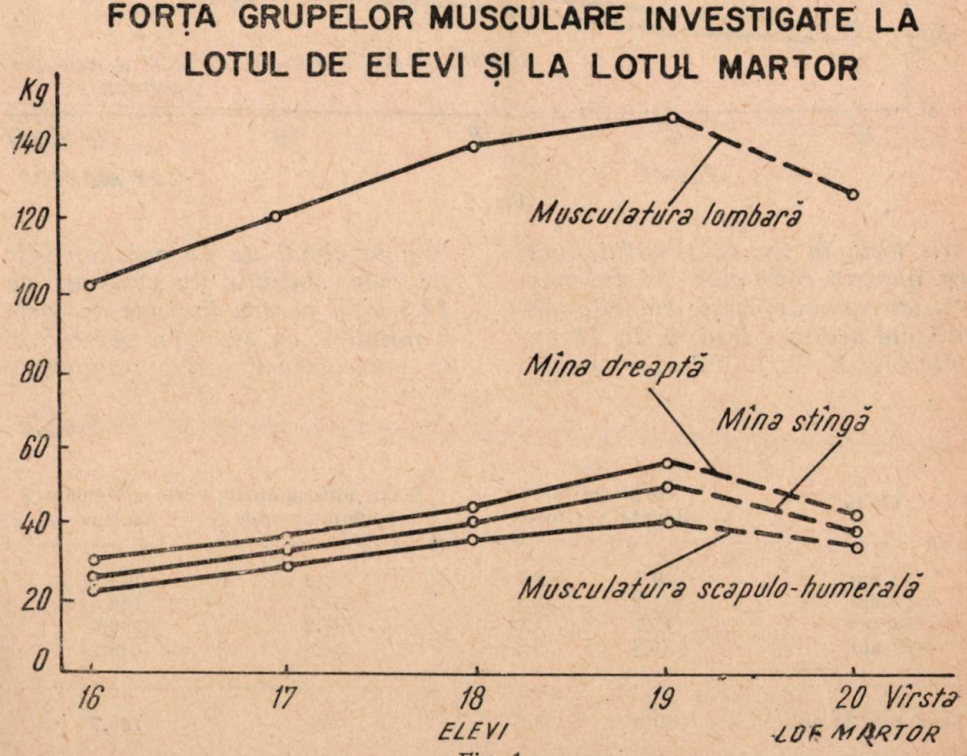


Fig. 1

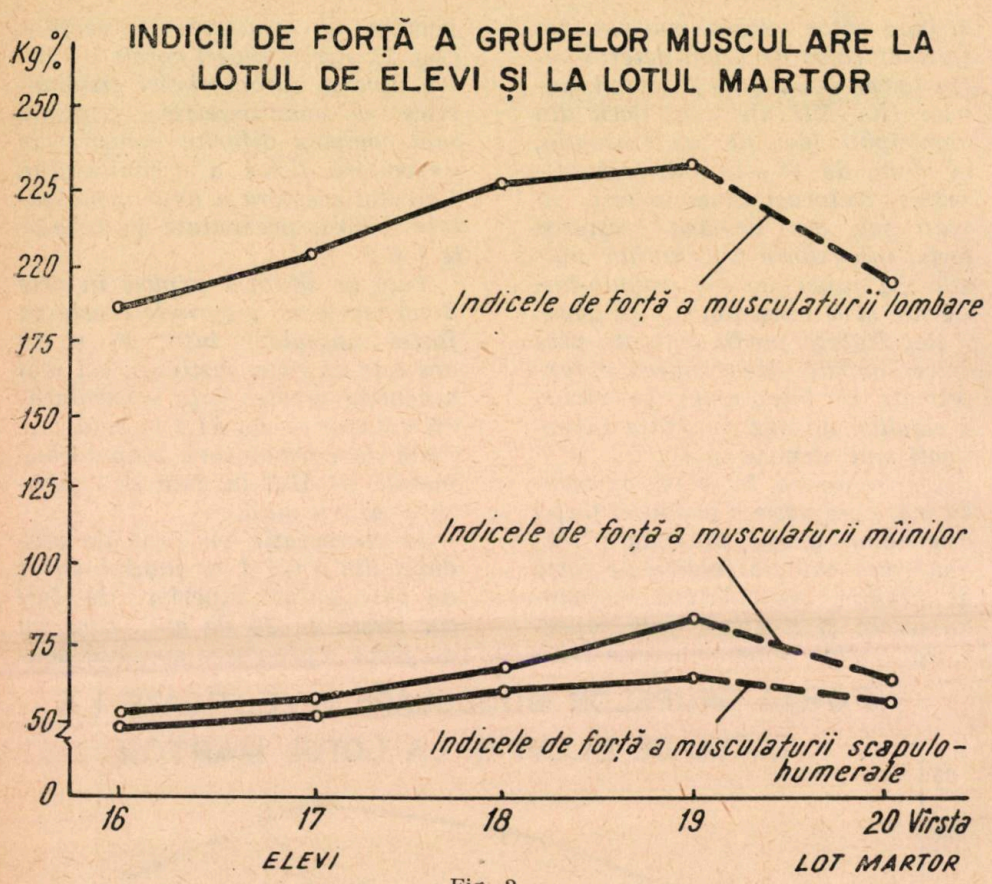


Fig. 2

tru forță în timpul liceului, luați ca martori, constatăm că lotul nostru de elevi depășește valorile medii ale acestora încă de la 18 ani (clasele X—XI). Valorile constatate la elevii de 19 ani depășesc pe cele obținute la studenți cu 22,5 kgm pentru indicele de forță a mîinilor, cu 3,9 kgm pentru cel al musculaturii scapulo-humerale

Tabelul 1

Vîrsta	Forța mîinii dreapta	Forța mîinii stînga	Forța musculaturii scapulo-humerale	Forța musculaturii lombare
16 ani	29,5	28,5	26,9	103,4
17 ani	34,2	32,9	31,5	122
18 ani	43,1	41,4	37,2	138,6
19 ani	54,8	50,3	40,7	146,1
Studenți 20 ani	40,5	38,8	39,5	126,7

Tabelul 2

Vîrsta	Indicele de forță a mîinilor	Indicele de forță a musculaturii scapulo-humerale	Indicele de forță a musculaturii lombare
16 ani	52,6	47,5	185,2
17 ani	56,7	53,5	204,3
18 ani	66,1	60,6	225,7
19 ani	83,1	64,3	234,7
Studenți 20 ani	60,6	60,4	193,8

și cu 40,9 kgm pentru cel al musculaturii lombare.

În vederea comparării datelor noastre cu cele din literatură nu am găsit date comparative decît pentru forța musculară a mîinilor (fig. 3 și tabelul 3).

Deși lotul nostru pornește de la valori sensibil mai mici la 16 ani, datorită ritmului mediu anual mult mai intens, la vîrstele de 18 și 19 ani el depășește datele constatate de Gh. Tănăsescu *în 3 orașe mari din țară și se apropie simțitor de cele ale lui* A. Antal, *înregistrate la Cluj.*

Rezultatele arătate mai sus arată o îmbunătățire evidentă a valorilor dinamometrice la elevii noștri, conducîndu-ne la concluzia că o pregătire judicioasă pentru dezvoltarea trenului superior, efectuată în contextul general al orelor de educație fizică în școli, chiar în condiții materiale mo-

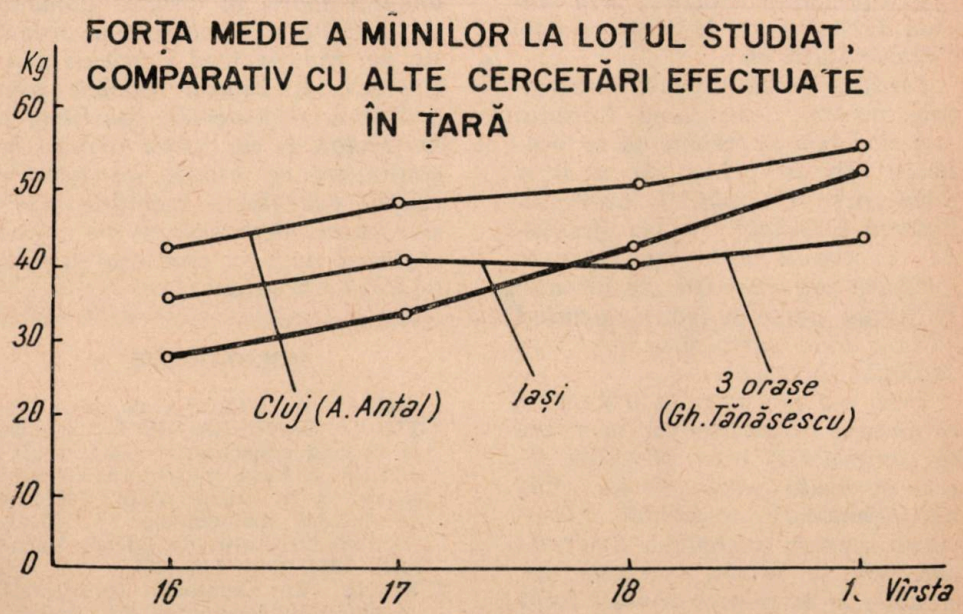


Fig. 3

Tabelul 3

Vîrsta	Cercetarea noastră	A. Antal (Cluj, 1961—62)	Gh. Tănăsescu (3 orașe mari, 1964)
16 ani	29	42,1	36,7
17 ani	33,6	48,1	41
18 ani	42,3	50,6	40,5
19 ani	52,6	55,4	43,2
Ritmul de creștere mediu anual	7,9	4,4	2,2

deste, poate duce la rezultate extrem de favorabile.

Aceste rezultate se explică, în primul rînd, prin faptul că s-a pus un accent mai deosebit decît se face în mod curent asupra fortificării trenului superior (flotări, urcări pe frînghie, exerciții la scara fixă, cu sau fără îngreuiere, exerciții cu banca de gimnastică, tracțiuni în brațe etc.). De asemenea, lucrul „în circuit" a vizat grupe de exerciții pentru brațe, picioare, abdomen, spate etc. Nu s-a efectuat o pregătire specifică prin metoda lucrului cu haltere, metoda culturismului etc.

După părerea noastră, exercițiile pentru dezvoltarea trenului superior pot și trebuie să se realizeze atît în prima, cît și în a doua parte a lecției. De exemplu: flotarea îmbinată cu genuflexiunea în prima parte sau chiar la încălzire sau exerciții „în circuit" în prima parte a lecției, urmînd ca în a doua parte să se efectueze sarcinile obișnuite.

Deci, s-a plecat de la principiul că fiecare lecție trebuie să poarte „amprenta" unei pregătiri fizice generale pentru forță, viteză, îndemînare, rezistență. Alternarea acestor exerciții a determinat, printre altele, rezultate favorabile și în ceea ce privește forța musculară, deși nu s-a efectuat un antrenament special, intensiv pentru forță, cu haltere sau alte mijloace. Desigur, lucrul specific cu haltere ar fi determinat rezultate superioare.

În concluzie, cultivarea calităților fizice și a deprinderilor trainice constituie unul dintre scopurile principale ale lecției de educație fizică în școli. Acest „capitol biologic", odată constituit și consolidat la generația în creștere, va contribui la o viață echilibrată a cetățeanului, cu un randament sporit în diverse domenii de activitate. Problema abordată de noi rămîne încă deschisă pentru noi investigații întrucît prin utilizarea mijloacelor specifice, a halterelor, se va putea urmări în continuare ce efecte au acestea asupra dezvoltării trenului superior. Acest deziderat se va putea realiza o dată cu amenajarea sălii de forță a liceului.

BIBLIOGRAFIE

1. ANTAL A., STRUȚA G., GOLGOȚIU O., SĂNDULACHE L. : Sondaje privind capacitatea vitală a plămînilor și forța musculară la copii și tineret în orașul Cluj, Culegere de lucrări metodologice și documentare, Institutul de igienă, București, 1964, pag. 145—151.
2. BACIU CL. : Anatomia funcțională a aparatului locomotor, Ed. Stadion, București, 1972, pag. 25.

3. IONESCU A. N., MAZILU V. : Creșterea normală și dezvoltarea armonioasă a corpului, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.
4. TĂNĂSESCU GH., JELEZNEAC I., CHIRIAC I., DOMILESCU M., STĂNCIULESCU E., MUREȘAN P.: Contribuții la studiul unor caracteristici somatofiziometrice ale copiilor și tinerilor din cîteva centre urbane din România, Revista Igiena, nr. 1, București, 1966, pag. 13—23.
5. BELLOIU MARIA : Creșterea potențialului biologic la tineri, Ed. medicală, București, 1972.
6. * * * : Colecția manifestări științifice, TINERET, SĂNĂTATE, SPORT, DEZVOLTARE, Centrul de cercetări pentru problemele tineretului, București, 1969.

M. SALAHUB, I. MARICA, R. DUDA, I. APOSTOL, T. VLAD : L'influence des heures d'éducation physique sur le développement de la force musculaire chez les élèves.

La leçon d'éducation physique représente une forme de base de l'organisation et de l'enseignement des exercices physique à l'école.

Les auteurs ont effectué des études, pendant quatre ans, pour l'élaboration des noyaux d'activités qui puissent permettre l'accomplissement des efforts physiques de plus en plus forts. On a poursuivi de façon permanente l'organisation judicieuse du travail pour la force du train supérieur, chez les élèves des classes IX—XII, en établissant l'accroissement de la force musculaire avec l'aide de la dynamométrie.

L'augmentation de la force musculaire est évidente aux différents segments du corps, et les indices enregistrés chez les élèves de la dernière classe sont supérieurs à ceux enregistrés chez un groupe témoin d'étudiants de la première année.

Ces conclusions confirment le fait que le développement de la force musculaire effectué dans le cadre des leçons d'éducation physique scolaire, peut mener à la réalisation des résultats supérieurs dans les périodes qui suivent immédiatement après la fin des cours du lycée.

M. SALAHUB, I. MARICA, R. DUDA, I. APOSTOL, T. VLAD : Influence of Physical Education Classes on the Muscular Strength Growth of Schoolchildren.

The physical education lesson is a basic form of the organization and teaching of physical exercises in schools.

The authors carried out studies for four years. Their aim was to create nuclei of activity allowing for ever greater physical efforts. They steadily organized judicious exercises to develop strength with the pupils in the forms IX—XII. They established the growth of muscular strength by dynamometry.

The relevant studies pointed to the growth of the muscular strength in different segments of the body, the indexes recorded with the pupils in the superior classes being higher than those registered with a sample team of students in their firest year.

The conclusions reached evidence the development of muscular strength due to physical education classes in schools, which can also contribute to obtaining greater results in the period immediately following graduating.

PROBE ŞI NORME DE APRECIERE ANUALĂ A NIVELULUI PREGĂTIRII FIZICE A STUDENŢILOR

Conf. OCTAVIAN BĂNĂŢAN
Institutul de medicină şi farmacie
— Bucureşti

Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educaţiei fizice şi sportului din 28. II — 2. III. 1973, document de o deosebită însemnătate teoretică şi practică, menit să dea un nou impuls mişcării noastre sportive, apreciază că: *„Îndeplinirea programului de făurire a societăţii socialiste multilateral dezvoltate presupune ca educaţia fizică şi sportul, integrîndu-se organic în ansamblul muncii educative, să contribuie mai activ la formarea tinerei generaţii, la menţinerea şi întărirea sănătăţii, la asigurarea unor forme variate şi atractive de recreere a maselor, la creşterea capacităţii lor de muncă".*

Documentul de partid precizează clar sarcinile care revin şcolii şi unităţilor de învăţămînt de toate gradele *„în procesul de formare şi pregătire a unui tineret sănătos şi puternic din punct de vedere fizic, apt să înfăptuiască în cele mai bune condiţii îndatoririle ce revin cetăţenilor patriei noastre. Conducerile şcolilor şi institutelor de învăţămînt superior, cadrele didactice vor lua măsuri pentru ca şcoala să-şi îndeplinească în întregime rolul ce-l are în sistemul educaţiei fizice şi sportului..."*

În dorinţa de a încadra întreaga activitate de educaţie fizică şi sport a tineretului studios pe baze ştiinţifice, concrete, obiective şi controlabile, Hotărîrea precizează că: *„Ministerul Educaţiei şi Învăţămîntului şi Consiliul Naţional pentru Educaţie Fizică şi Sport vor stabili norme de pregătire fizică pe categorii de vîrstă a elevilor; aprecierea gradului de pregătire fizică şi sportivă a elevilor se va face în funcţie de îndeplinirea acestor norme. În învăţămîntul superior se vor stabili probe de apreciere anuală a pregătirii fizice a studenţilor. Criteriul principal de măsură a muncii cadrelor didactice de specialitate îl vor constitui rezultatele obţinute de elevi şi studenţi în îndeplinirea normelor şi probelor".*

Sarcina aşezării procesului de educaţie fizică şi sport din învăţămîntul de toate gradele pe baza unor criterii ştiinţifice, progresive, reale şi unitare urmăreşte să ordoneze munca fiecărui profesor şi elev, a fiecărei clase sau an de studii, a învăţămîntului în ansamblul său, să restrîngă şi să lichideze total practica desfăşurării activităţii de educaţie fizică de sub imperiul întîmplării, al hazardului şi bunului plac.

ACTUALITATEA PROBLEMEI

Aprecierea nivelului de pregătire fizică a tineretului studios se face pe baza unui complex de criterii rezultate din experienţa acumulată de-a lungul timpului de ştiinţele pedagogice şi de teoria educaţiei fizice. Soluţiile practice adoptate de fiecare ţară cu privire la aprecierea nivelului de pregătire fizică pot fi apreciate ca o sinteză a ideilor exprimate de diferiţi specialişti în lucrări personale şi a soluţiilor acceptate în cadrul programelor de educaţie fizică şi instrucţiunilor elaborate de organele care se ocupă cu problemele de educaţie fizică ale tineretului studios.

Stabilirea criteriilor de apreciere a nivelului de pregătire fizică a tineretului este o problemă deosebit de complexă şi dificilă. Acceptarea unei anumite

Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 1973, pag. 30

soluţii, dintr-un mare număr de variante posibile, presupune efectuarea unor studii anterioare aprofundate, numeroase discuţii şi verificări practice.

În prezent, toată lumea este de acord că pentru aprecierea nivelului de pregătire fizică trebuie căutate şi selecţionate probele care asigură posibilităţi cît mai largi de obiectivare a „tuturor" sau la „cît mai multe din posibilităţile" de manifestare ale individului. Acest lucru nefiind posibil din punct de vedere practic, s-a recurs, prin eliminare, la selecţionarea probelor care „pot" fi efectuate, furnizează datele cele mai caracteristice şi mai reprezentative pentru evaluarea corectă a capcităţii de efort fizic.

„Congresul Internaţional al Ştiinţelor Sportive" (I.C.S.S.) a fost pus în dificultate cu ocazia sesiunii dedicate „condiţiei fizice" în anul 1964 la Tokio, cu prilejul desfăşurării Jocurilor Olimpice, datorită diversităţii procedeelor folosite pe plan mondial pentru aprecierea capacităţii fizice (1). Stabilirea criteriilor pe baza cărora să se facă aprecierea nivelului de pregătire fizică a fost transmisă unei comisii speciale, cu indicaţia de a se căuta criterii şi metode unitare de măsurare şi apreciere a capacităţii fizice, care să asigure posibilităţi de comparare, ierarhizare valorică a rezultatelor, iar măsurătorile şi examinările să se facă după aceeaşi metodologie, în condiţii de lucru absolut identice la Moscova, Paris, Londra, New-York, Melbourne, Pekin etc.

După anul 1964, un număr însemnat de ţări şi-au elaborat teste proprii de apreciere a nivelului de pregătire fizică multilaterală, precum şi numeroase teste de apreciere a diferitelor forme de manifestare a capacităţii fizice specifice pentru activitatea de masă sau de performanţă(*).

În anul 1968, după îndelungate experimentări şi discuţii, participanţii la tabăra olimpică de tineret de la Oaxatepec (Mexic) au avut ocazia să facă cunoştinţă cu primele exerciţii de testare elaborate de comisia internaţională însărcinată cu standardizarea testelor de condiţie fizică (fitness-test), la definitivarea cărora au participat 70 de specialişti din 35 de ţări.

Testul stabileşte norme de comparare, pe grupe de vîrstă, între 6—32 de ani, la un număr de opt probe, este aprobat de secţia de specialitate din cadrul U.N.E.S.C.O. şi a fost acceptat de un mare număr de ţări, fiind în curs de introducere pe toate continentele (**).

CONŢINUTUL SISTEMULUI DE APRECIERE A NIVELULUI DE PREGĂTIRE FIZICĂ LA STUDENŢI

Ideea de bază în elaborarea sistemului de apreciere a nivelului de pregătire fizică a fost stabilirea unui sistem de cerinţe, probe şi norme, care să mobilizeze şi să stimuleze pe studenţi în direcţia îmbunătăţirii continue a indicilor cu privire la capacitatea de efort fizic (1, 2, 3, 4, 6, 8).

Sistemul de apreciere care urma să fie elaborat trebuia, pe de o parte, să asigure continuitatea şi legătura directă cu învăţămîntul de cultură generală şi liceal, deci să menţină unele elemente comune cu învăţămîntul mediu, iar pe de altă parte, să se diferenţieze de acesta şi să introducă alte elemente noi, specifice conţinutului educaţiei fizice şi sportului din învăţămîntul superior.

În ansamblul său, sistemul de apreciere trebuie să răspundă sarcinii de a echilibra şi stimula valoarea indicilor funcţionali ai calităţilor motrice (viteză, forţă, rezistenţă şi îndemînare) cu volumul deprinderilor motrice de bază şi cele specifice unei ramuri de sport (3, 4, 5, 8).

Într-o măsură mai mică, dar nu fără importanţă, se impunea ca în sistemul general de apreciere să figureze şi unele dintre elementele întîlnite în activitatea practică a instituţiilor de învăţămînt superior din străinătate, pentru ca datele noastre să poată fi comparate nu numai cu cele ale elevilor de la noi din ţară, ci şi cu cele ale studenţilor de peste hotare.

Ca elemente de continuitate cu învăţămîntul de cultură generală şi liceu au fost menţinute probele de alergări de viteză şi de rezistenţă (pe aceleaşi distanţe sau cu distanţe mărite), probele de forţă în braţe (tracţiuni — la băieţi şi

*) Klaus-Weber, Fleishman, Brace, Johnson, Matheny, Mc. Cloy-Cazeus-Nielson, Franklin-Lehstan, Brokwalter, Nocker, Astrand, K. Miller, J. Mydlaski, C. L. Wear, I. Mihăilă etc.

**) Unele dintre aceste probe figurează şi în sistemul de apreciere a nivelului de pregătire fizică a studenţilor din Republica Socialistă România.

menținerea în atîrnat cu brațele îndoite — la fete) și aruncarea greutății (7,257 kg — la băieți și 4 kg — la fete).

Majoritatea probelor din această grupă se referă la evaluarea capacității generale de efort, la pregătirea fizică multilaterală, care își păstrează valoarea neștirbită și în învățămîntul superior. Ele se pot realiza cu succes dacă se depun eforturi pentru folosirea integrală a timpului afectat lecțiilor de educație fizică și dacă în partea pregătitoare a lecției profesorul acordă atenția cuvenită acestei preocupări. Toate probele menționate în această grupă sînt recunoscute pe plan internațional ca probe de apreciere a nivelului de pregătire fizică.

Ca elemente specifice, au fost introduse, pentru fiecare an în parte, un număr de probe (3 la anul I și 4 la anul II) de pregătire specifică la ramura de sport pe care o practică fiecare student, motivate de faptul că în învățămîntul superior *conținutul principal al activității de educație fizică și sport este „inițierea și perfecționarea într-o ramură de sport"*, elemente care lipsesc învățămîntului de cultură generală și liceal. Numărul acestor probe este mai mare la anul II, în timp ce numărul probelor din prima grupă, la același an, scade.

Comisia (***) însărcinată de Ministerul Educației și Învățămîntului pentru elaborarea sistemului de apreciere anuală a nivelului de pregătire fizică a studenților a considerat că pentru a răspunde cît mai bine sarcinii cei i-a fost încredințată este necesar să precizeze un grup de trei probleme :

1. **sistemul de cerințe** pentru promovarea cursului de educație fizică și sport ;
2. **probele de apreciere a nivelului de pregătire fizică** (generale și specifice) ;
3. **normele minime de notare,** diferențiate pe sexe și ani de studii, la probele de pregătire fizică generală.

1. **Sistemul de cerințe** acceptat urmărește să completeze pregătirea fizică realizată în cadrul orelor de educație fizică și sport cu o serie de activități și preocupări sportive care se realizează în afara procesului de învățămînt și se pot efectua în cadrul acțiunilor sportive de masă cuprinse în calendarele comisiilor sportive ale U.A.S.C., în taberele de vară și de iarnă, în excursii, în formele de practicare zilnică a exercițiilor fizice etc.

Trăsătura de bază a sistemului de cerințe constă în *caracterul lor aplicativ* și în tendința de angrenare a studenților în activitățile sportive interne, inițiate de organizațiile de tineret în cadrul acțiunilor sportive de masă.

2. **Probele de apreciere anuală a nivelului de pregătire fizică** se remarcă prin simplitate și accesibilitate, prin caracterul lor de largă aplicativitate, prin posibilitățile de obiectivizare a rezultatelor, de comparare a lor între diferite instituții și localități, precum și cu cele obținute de alte categorii de tineri. Ele răspund, în marea lor majoritate, la indicația cuprinsă în Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R., de a se putea desfășura în *aer liber*, în mod individual și sistematic, fără pretenții de amenajări deosebite și de a asigura *posibilități concrete de verificare a progreselor realizate de studenți și a aportului cadrelor didactice în procesul de instruire sportivă cu studenții.*

Obligativitatea probelor de control în ceea ce privește nivelul de pregătire fizică, în toate instituțiile de învățămînt superior, asigură *unitatea* de acțiune a tuturor cadrelor din întregul sistem de învățămînt superior, ușurează procesul de instruire sportivă și îl face mai *concret*, mai precis.

3. **Normele de apreciere** urmează să fie stabilite pentru anul universitar 1973/1974 pe baza centralizării și prelucrării rezultatelor concrete care au fost obținute la probele de control în cursul lunilor aprilie, mai a.c. și înregistrate de către toate catedrele de educație fizică și sport din țară. Lucrările de centralizare, ordonare și prelucrare a rezultatelor vor fi efectuate de un colectiv larg de cadre didactice ; acesta are sarcina de a stabili *posibilitățile reale ale studenților* la toate probele la care se pot fixa norme obiective de apreciere. Realizarea normelor prevăzute va constitui *„unul"* dintre criteriile de notare a studenților, alături de progresele realizate pe parcursul fiecărui an, de interesul manifestat în timpul

***) Componența comisiei: conf. O. Bănățan — I.M.F. București — președinte; prof. M. Popescu — M.E.I. — secretar și conf. M. Balosache — A.S.E., conf. Al. Ionescu — I.P.G.G., conf. V. Ionescu — Universitatea București, conf. I. Oprișescu — Institutul politehnic București, conf. N. Pădureanu — Institutul de arhitectură București, lector Al. Bizim — Universitatea București, lector I. Bulugioiu — Institutul politehnic București, lector M. Frazzei — I.M.F. București, lector D. Grănescu — Institutul de construcții București, lector Elena Radu — Institutul de arte București — membri.

anului, de aportul la activitatea sportivă de masă şi de performanţă, de frecvenţa la lecţiile de educaţie fizică şi sport etc. (N.A. *).

I. SISTEMUL DE CERINŢE PENTRU PROMOVAREA CURSULUI DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT LA STUDENŢI

a. Efectuarea anuală a probelor de apreciere a nivelului de pregătire fizică şi îndeplinirea normelor minime stabilite pentru fiecare an de studii ;

b. iniţierea sau perfecţionarea într-una dintre ramurile de sport, în cadrul grupelor de educaţie fizică sau a secţiilor de performanţă ;

c. participarea anuală la minimum patru competiţii sportive organizate la nivelul institutului de învăţămînt sau la nivelul centrului universitar ;

d. participarea anuală la două crosuri de masă (de toamnă şi de primăvară), parcurgînd o distanţă minimă de 2 000 m — la studenţi şi 1 000 m — la studente ;

e. participarea anuală la o excursie cu durata de o zi, care cuprinde şi mers pe jos ;

f. pînă la încheierea anului II de studii, parcurgerea înot a unei distanţe de 50 m sau participarea la un concurs de schi (probe alpine sau de fond) sau mers pe bicicletă (circa 1 000 m pentru studenţi şi circa 600 m pentru studente).

II. PROBELE DE APRECIERE ANUALĂ A NIVELULUI DE PREGĂTIRE FIZICĂ A STUDENŢILOR

Studenţi şi studente	Anul I	Anul II
1. 100 m plat	da	da
2. 1 000 m plat — băieţi şi 500 m plat — fete	da	da
3. Săritura în lungime (cu elan)	da	da
4. Aruncarea greutăţii (7,257 kg—la băieţi şi 4 kg—la fete)	da	—
5. Probe de testare a vitezei, forţei şi rezistenţei musculare	da	da
6. Probe specifice pe ramură de sport (se vor stabili la nivelul fiecărei catedre)	da	da

III. PROBE DE TESTARE A VITEZEI, FORŢEI ŞI REZISTENŢEI MUSCULARE

Studenţi

1. Tracţiuni în braţe din poziţia atîrnat. Se va aprecia numărul de execuţii ;

2. din poziţia atîrnat, cu spatele la scara fixă, menţinerea picioarelor la orizontală, cu genunchii întinşi (90°). Se va aprecia, în secunde, durata de menţinere a picioarelor în poziţia orizontală.

Studente

1. Menţinerea corpului în atîrnat cu braţele îndoite şi cu bărbia la nivelul punctului de apucare. Se va aprecia, în secunde, durata de menţinere ;

2. din poziţia atîrnat, cu spatele la scara fixă, ridicarea genunchilor la piept şi coborîrea lor. Se va aprecia numărul de repetări ;

Introducerea unui sistem de cerinţe, probe şi norme de apreciere a nivelului de pregătire fizică generală pentru învăţămîntul de toate gradele constituie o nouă etapă în îmbunătăţirea activităţii de educaţie fizică şi sport a tineretului studios, o garanţie a aşezării predării educaţiei fizice pe baze concrete şi obiective, care asigură posibilităţi sporite de evaluare a gradului de pregătire a elevilor şi a calităţii muncii prestate de către profesori.

Prin statornicirea acestor criterii de apreciere, activitatea de educație fizică și sport se încadrează tot mai mult în sistemul general de optimizare a învățământului, la baza căruia se află un proces riguros de cunoaștere a realității și activitatea conștientă de stabilire a prespectivelor de dezvoltare în viitor.

Experimentarea sistemului de apreciere elaborat de comisie, supunerea discuției proiectului de cerințe, probe și norme pentru învățământul superior în cadrul colectivelor catedrelor de educație fizică și sport oferă posibilitatea îmbunătățirii acestor propuneri și acceptarea celor ce răspund în cea mai mare măsură sarcinilor care revin educației fizice și sportului în lumina recentelor documente de partid.

BIBLIOGRAFIE

1. BĂNĂȚAN O.: Pregătirea fizică a studenților, Ed. Stadion, București, 1972.
2. BOBEI C., MORARU S.: Notarea și aprecierea eficientă a elevilor la educație fizică ș isport, rev. Educație fizică și sport, nr. 4, București, 1973.
3. GHIBU E.: Performanța sportivă și capacitatea de efort, „Sportul" nr. 7398, București, 1973.
4. MITRA GH., MOGOȘ AL.: Metodica predării educației fizice, Ed. Stadion, București, 1972.
5. MOGOȘ AL.: Îmbunătățirea sistemului de notare la educație fizică. rev. Educație fizică și sport, nr. 9, București, 1971.
6. PRINZ FR., SCHMITZ M., MOȚIU ROZALIA: Probele de control — mijloc de apreciere a capacității motrice a elevilor în școala generală, rev. Educație fizică și sport, nr. 4, București, 1973.
7. ȘICLOVAN I.: Teoria educației fizice și sportului, Ed. Stadion, București, 1970.
8. TUDUSCIUC I.: Criteriile evaluării rezultatelor elevilor la educație fizică, rev. Educație fizică și sport, nr. 11, București, 1969.
9. * * *: Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. cu privre la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului, 28.II—2.III.1973.
10. * * *: Proiecte de instruire a unui sistem de probe și norme de control pentru educația fizică a elevilor din 9.II și 6.IV.1973, I.E.F.S., București.

NOTA AUTORULUI

*) Sistemul de cerințe, probe și norme a fost propus de colectivul însărcinat de direcția de specialitate din Ministerul Educației și Învățământului, a fost discutat în mai multe rînduri si apoi prezentat în cadrul unei ședințe lărgite la care au participat reprezentanți ai Ministerului Educației și Învățământului, Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sportul, decanii facultății de educație fizică din țară. Centrului de cercetări științifice și documentare tehnică al C/N.E.F.S. și apoi definitivat de către serviciul de specialitate din Ministerul Educației și Învățământului.

O. BANAŢAN : Les épreuves et les normes d'appréciation annuelle du niveau de la préparation physique des étudiants.

Les derniers documents du parti et d'état précisent les tâches qui reviennent à l'école et aux unités d'enseignement dans le processus de formation et de préparation d'une jeunesse saine et forte.

En ce sens, l'auteur de l'article présente le contenu du système d'appréciation du niveau de préparation physique chez les étudiants, le système d'exigences pour la promotion du cours d'éducation physique et de sport chez les étudiants, les épreuves d'appréciation annuelle du niveau de préparation physique des étudiants, ainsi que les épreuves pour tester la vitesse, la force, et la résistance musculaire.

O. BANAŢAN : Annual Appreciation Tests and Norms of the Students' Physical training.

The last party and state documents established the tasks incumbent upon schools and faculties in the process of moulding and training a sound and safe younger generation.

The author describes the system of appreciation of the level of physical training of students, the system of requirements for passing the tests of physical education and sports, the annual appreciation tests of the students and the tests of speed and muscular strength and resistance.

„Educaţie fizică şi sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educaţie fizică şi sport" — în toate bibliotecile de specialitate

Nu uitaţi, un consultant totdeauna la dispoziţia dv în orice parte a ţării, revista „Educaţie fizică şi sport".

„Educaţie fizică şi sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educaţie fizică şi sport" se fac prin oficiile şi agenţiile P.T.T.R., factorii şi difuzorii de presă.

RECREAȚIE
SPORT SĂNĂTATE

CONȚINUTUL ȘI FORMELE DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚII SPORTIVE A STUDENȚILOR ÎN TABERELE DE VARĂ

Asist. univ. ION BRAICU
Institutul pedagogic de 3 ani — Suceava
Facultatea de educație fizică

Taberele studențești, indiferent de specificul lor, contribuie la refacerea și fortificarea organismului după sesiunile de examen în general la crearea unor premise favorabile reluării în condiții optime a cursurilor universitare

În acest scop recomandăm ca baza desfășurării activității să o constituie acțiunile sportive.

Din punct de vedere al locului de desfășurare distingem două feluri de tabere : tabere la mare și tabere alpine de vară.

1. În taberele la mare sînt recomandate a se organiza următoarele activități sportive : înotul, jocurile sportive, sporturile individuale, gimnastica, turismul și acțiunile cultural-distractive cuprinzînd mijloace specifice educației fizice și sportului.

În cele 12 zile de tabără, durata unei serii, activitatea dominantă ar trebui să fie practicarea înotului, lucru realizat pînă la ora actuală doar parțial. Principalul impediment în generalizarea acestei forme îl constituie numărul relativ mare — peste 1 000 — de studenți. Considerăm că se poate face mai mult în acest sens prin recrutarea de instructori din rîndul studenților avansați în practicarea înotului, împărțirea pe grupe și angrenarea colectivului într-un proces de instruire, 2—3 ore zilnic, coordonat de responsabilul sportiv al taberei.

De remarcat succesul de care se bucură (ca cifră de participare) întrecerile simple de natație.

Practicarea jocurilor sportive angrenează zilnic un mare număr de studenți, terenurile de sport devenind neîncăpătoare, cu toate condițiile materiale existente.

Fără a diminua importanța întîlnirilor improvizate, este necesară programarea unor competiții organizate — pentru a facilita o participare

cît mai numeroasă la baschet, fotbal, handbal, volei. Astfel, pe lîngă întîlnirile simple, studenții pot fi angrenați în campionatul taberei, cu pasionante dispute între reprezentativele de centre universitare.

Cît privește sporturile individuale, ele se încadrează, de asemenea, în sfera largă a posibilităților existente pentru practicarea în masă. Astfel, studenții amatori de tenis de cîmp, tenis de masă și șah pot fi cuprinși într-un sistem competițional (tur-retur), desfășurat pe întreaga perioadă a taberei.

Gimnastica, important mijloc de întărire a sănătății, lipsește, practic, din programul activităților sportive organizate zilnic în taberele studențești de pe litoral. Cu toate că există porticuri de gimnastică bine amenajate, doar sporadic pot fi întîlniți studenți care, solitari sau cel mult grupați cîte 2—3 execută mișcări simple la instalațiile și aparatele existente, se întrec la cățărarea pe frînghie sau la tracțiuni în brațe etc.

In ceea ce privește gimnastica de înviorare, încercările de practicare sistematică, organizată, sînt de asemenea, destul de timide.

O explicație ar fi aceea a colectivului foarte numeros precum și răspîndirea pe o rază destul de mare a locurilor de cazare, pentru care sugerăm următoarele măsuri :

— repartizarea mai grupată, pe o rază mai mică, a dormitoarelor rezervate studenților ;

— instalarea unei rețele de difuzoare conectată la stația de radioficare, de unde să se efectueze, prin diverse mijloace, deșteptarea de dimineață și să fie condus, centralizat, programul de înviorare ;

— stabilirea unor responsabili pe grupuri de dormitoare care să asigure bunul mers al întregului program de dimineață.

Turismul, altă formă de practicare în masă a educației fizice, atrage un mare număr de studenți. Se pare însă că această pasiune nu-și atinge întotdeauna scopul, principala formă de organizare constituind-o excursiile cu autocarul.

Mijloacele specifice și nespecifice ale educației fizice și sportului sînt foarte numeroase și prin îmbinarea lor în cadrul acțiunilor cu caracter recreativ, de destindere, se bucură de o mare popularitate. Din multitudinea lor, amintim doar cîteva :

— concursuri de înot subacvatic ;
— concursuri de saltele și perne (pneumatice) plutitoare ;
— întreceri de alergare prin apă ;
— jocuri cu mingea în apă sau pe nisip ;
— săritura în lungime și triplusalt fără elan ;
— concursuri de „alergare" în sac ;
— trasul frînghiei (pe echipe) ;
— diferite ștafete în apă sau pe nisip.

Desigur că această listă poate fi completată cu o serie întreagă de alte acțiuni imaginate de colectiv, care să concure la crearea unei bune dispoziții generale.

În scopul unei reușite cît mai depline, este necesară găsirea celor mai potrivite momente pentru desfășurarea acestor acțiuni. Practica a

demostrat că organizarea jocurilor și întrecerilor cu caracter distractiv în perioada de timp cuprinsă între orele 9—11 dă rezultate foarte bune, în sensul unei participări numeroase și a unei stări afective corespunzătoare. Faptul în sine are la bază un mecanism fiziologic explicat prin realizarea în perioada respectivă a unei excitabilități în cortex, optimă pentru participarea și angrenarea individului în acest gen de activitate.

2. Taberele alpine de vară sînt organizate, firește, în zona montană, cu preferință pentru stațiunile balneo-climaterice.

În general, există o analogie a acțiunilor cu caracter sportiv desfășurate în diferite genuri de tabere. Deosebirile fiind determinate exclusiv de specificul fiecăreia în parte, prezentăm succint conținutul activității sportive și formele ei de organizare în taberele cuprinse la acest capitol. Iată principalele grupe de mijloace :

— jocuri sportive (baschet, fotbal, handbal, volei) ;

— sporturi individuale și pe echipe (tenis de masă, tenis de cîmp, șah, orientare turistică) ;

— turism (plimbări simple, drumeții, excursii și ascensiuni, excursii cu mijloace de transport) ;

— gimnastică (exerciții simple la porticul de gimnastică, înviorare);

— mijloace specifice și nespecifice educației fizice și sportului — combinate în cadrul activităților cultural-distractive și de destindere — desfășurate în aer liber, în jurul focului de tabără etc.

Se observă reluarea majorității mijloacelor și formelor tratate la subcapitolele precedente. În consecință, mai trebuie doar menționată necesitatea adaptării întregii activități sportive și mai ales a formelor ei de organizare la particularitățile de bază ale taberelor alpine de vară : colectiv mai puțin numeros, anotimp, condiții de climă și temperatură, altitudine etc.

În ultimii ani, pe lîngă taberele de învățare a înotului au luat amploare și taberele de corturi, ca urmare firească a condițiilor optime și a numărului tot mai mare de solicitanți.

Dintre multiplele și variatele necesități de practicare a exercițiilor fizice în mod organizat, prezentate anterior, există numeroase forme a căror desfășurare se pretează la specificul acestor tabere montane. Este necesar însă puțin discernămînt din partea factorilor răspunzători (responsabilul sportiv al taberei și instructorii) pentru selecționarea judicioasă a mijloacelor și formelor folosite.

Avînd în vedere caracteristica de bază a acestor tabere — depunerea unor eforturi fizice mai susținute în condiții de altitudine — examenul clinic preliminar devine un imperativ. Pentru aceasta, fiecare student va prezenta rezultatul examenului clinic, iar dreptul de participare va fi dat doar de avizul favorabil al medicului.

Încheiem aici prezentarea sistematizată a activităților cu caracter sportiv pentru a căror desfășurare în taberele studențești există condiții și așteptăm ca, prin aplicarea generalizată în practică a elementelor expuse în această lucrare, să se obțină rezultate cel puțin pe măsura celor realizate cu titlu experimental.

MODEL DE PROGRAM PENTRU O ZI DE TABĂRĂ

Ora	Felul activității
7,00	— deșteptarea
7,00— 7,15	— program de înviorare
7,15— 7,30	— igiena individuală, aranjarea camerei
7,30— 8,00	— micul dejun
8,00— 8,10	— careul
8,10—13,30	— activități înainte de masă (excursii, program de înot etc.) în funcție de specificul taberei.
13,30—14,20	— masa de prînz
14,20—14,40	— plimbare, odihnă activă
14,40—16,00	— odihnă
16,00—19,30	— activități de după-amiază (excursii, drumeții, întreceri sportive).
19,30—20,00	— masa de seară
20,00—23,00	— seară cultural-distractivă (foc de tabără, jocuri de cabană, vizionarea programului T.V., dans)
23,00—	— stingerea.

BIBLIOGRAFIE

CIUNGU L., FRAZZEI FL., VINTILĂ P.: Ghidul turistic al elevilor, Ed. didactică și pedagogică, București, 1971.

TĂNĂSESCU L., TĂNĂSESCU V.: Drumeție, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.

IONESCU V., BĂLAN A.: Forme noi de organizare a activității sportive studențești, rev. Sportul peste hotare, nr. 6, 1970.

* * *: „Educație fizică și sport", colecțiile revistei din anii 1969, 1970, 1971, 1972.

* * *: „Viața Studențească", colecțiile revistei din anii 1971, 1972.

I. BRAICU: Le contenu et les formes d'organisation de l'activité sportive des étudiants dans les camps d'été.

Les camps ont toujours été considérés comme le moyen le plus efficace en ce qui concerne la récupération et la fortification de l'organisme après les examens, et, en général, pour la création des prémisses favorables à la reprise, en des conditions optimales, des cours universitaires.

Tenant compte que la plupart des actions dans ces camps est basée sur l'activité sportive, l'auteur fait une succincte division de ces activité, par rapport au lieu de déroulèment. On fait aussi des recommandations destinées à faciliter le travail d'organisation.

I BRAICU: Contents and Forms of Organization of Sports Events in Summer Students' Camps.

Camps have always contributed to restoring strength after the exams and in general to creating favourable conditions for the resumption of the university learning.

Most of the events organized in camps include sports competition. The author gives practical examples taking into account the existing local conditions. A number of recommendations made are sure to facilitate the organizational work.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

CERCETĂRI CU RADIOIZOTOPI PRIVIND CIRCULAŢIA PERIFERICĂ LA SPORTIVI DE PERFORMANŢĂ*)

Dr. ION DRĂGAN
Centrul de medicină sportivă
Dr. TIBERIU POP
Fizician ILEANA UŢĂ
Clinica I Chirurgicală urologică „Panduri"

Spre deosebire de alţi parametri, studiul circulaţiei periferice a fost mai puţin abordat datorită faptului că, pe de o parte, mijloacele de investigaţie sînt mai dificile, iar pe de altă parte că indicatorii acestui parametru nu par a interveni decisiv în capacitatea de performanţă, decît în cazul unor tulburări bine evidenţiabile. Totuşi, trebuie remarcat faptul că deseori sportivii acuză dureri, crampe, arsuri, la nivelul musculaturii membrelor efectoare ale efortului, care le limitează uneori randamentul şi care nu întotdeauna sînt reflexii ale unor disfuncţii musculare (eventual leziuni), ci pot fi chiar expresii ale unor tulburări de irigare sanguină.

Indicatorii care difuzează liber prin membrane celulare pot fi folosiţi pentru a măsura debitul sanguin local, deoarece clearanceul acestora în ţesuturi este determinat numai de alimentarea cu sînge (Kety, 1951). In această idee s-a utilizat Xenon ^{133} ca indicator, injectat direct în ţesutul muscular, iar prin urmărirea externă a vitezei de clearance s-a măsurat fluxul sanguin în muşchii scheletici (membre). Metoda dă valori absolute pentru fluxul sanguin local (ml/100 g/min) şi mărimea hiperemiei reactive permite diferenţierea clară între membre cu circulaţie normală şi membre cu boli vasculare oclusive ale arterei principale de alimentare sau cu tulburări funcţionale (ischemie). Metoda utilizată este cea descrisă de N. A. Lassen şi colab. (5).

MATERIAL ŞI METODĂ

Au fost investigaţi un număr de 20 de sportivi de performanţă, componenţi ai echipelor reprezentative, de sex masculin (6 lupte, 2 ciclism, 2 box, 1 polo pe apă, 2 rugby, 1 hochei pe gheaţă, 1 judo, 1 tir, 1 fotbal, 1 tenis şi 2 gimnastică), cărora li s-a determinat acest parametru la membrul inferior (1/3 supero-externă a gambei) sau la membrul superior (1/3 externă a antebraţului), după cum în activitatea sportivă respectivă predomină lucrul muscular cu membrele inferioare sau superioare.

*) Lucrare efectuată în Clinica I chirurgicală urologică „Panduri" (acad. prof. dr. Th. Burghele) în colaborare cu Centrul de medicină sportivă (dr. I. Drăgan).

Examenele s-au efectuat dimineața, după un prealabil control medical complex, care a definit o bună stare de sănătate și o capacitate de efort bună. Dealtfel toți subiecții se aflau în perioada competițională, vădind rezultate sportive înalte și parametri biologici corespunzători. Tehnica de lucru a fost următoarea: după un repaus de circa 30 de minute în clinostatism, s-a injectat 15 μ Ci Xenon ^{133} în mușchiul tibial anterior, în treimea superioară sau în mușchiul lungul supinator al antebrațului (1/3 superioară). Viteza de clearance se măsoară în timpul primelor 5 minute, plasînd cristalul colimatorului la circa 10 cm deasupra pielii injectate. Viteza de dispariție a izotopului s-a măsurat cu ajutorul unui cristal de iodură de sodiu cuplat cu un vitezometru, cu o constantă de timp de 3 secunde. Ieșirea din vitezometru a fost înregistrată pe un potențiometru logaritmic. După aceste 5 minute s-a aplicat un manșon compresiv deasupra genunchiului, respectiv cotului (presiunea a fost ridicată la 250 mm Hg), iar timp de 90 de secunde subiecții au executat mișcări de flexie-extensie ale labei piciorului sau ale articulației pumnului (pentru determinările la membrele superioare) în ritm de o mișcare la 2". După această ischemie combinată cu efort, s-a eliberat manșonul și în etapa următoare de hiperemie reactivă s-a urmărit din nou clearanceul Xenon ^{133} timp de 5—10 minute. Tehnica de calcul este cea expusă în bibliografie (5, 3).

Menționăm că în același timp profesorul doctor A. Demeter de la I.E.F.S. a inițiat un studiu similar pe un grup de subiecți, însă eterogen, fără a cuprinde sportivi de performanță. Acest studiu nu a fost publicat.

REZULTATE ȘI DISCUȚIA LOR

Rezultatele și prelucrarea matematică a datelor apare în tabelul 1. Ce se desprinde din acest tabel? În primul rînd valorile medii de repaus

Tabelul 1

N	Sex	Vîrstă	Determ. la membrele inferioare	Determ. la membrele superioare	Debitul sanguin în ml. la 100 g. țesut/ min. în repaus și efort la membrele inferioare	Debitul sanguin în ml la 100 g țesut muscular în repaus și efort la membrele superioare
10	B	$25,6 \pm 1,8$	10	10		
					$\bar{X} = 3,45 \pm 1,342$ Efort = $51,86 \pm 12,76$ c.v = 38,8%/24,3% $r = 0,58$ $p < 0,001$	$\bar{X} = 3,89 \pm 1,014$ Efort = $55,82 \pm 14,72$ c.v. = 26,08%/26,92% $r = 0,65$ $p < 0,001$
					$p \sim$ nesemnificativ între membrele inferioare și superioare (în repaus și efort)	

atît pentru membrele inferioare, cît și pentru cele superioare sînt practic egale, fiind cu 60—65 la sută mai mari față de valorile normale ale persoanelor sănătoase sub 50 de ani (5, 3).

Debitul sanguin muscular maxim (după ischemie și efort) arată valori sensibil egale între membrele inferioare și cele superioare (ușor mai mari la membrele superioare, însă nesemnificativ matematic), de asemenea, superpozabile cifrelor admise ca normale la persoane sănătoase sub 50 de ani. Menționăm că autorul a cărui metodă am utilizat-o dă valori de repaus la membrele inferioare la bolnavi cu arterită, de 1,50 ml/100 g/min. ± 0,80, iar după ischemie și efort valori de 17,1 ± 9,7, deci cu mult mai scăzute față de sănătoși. Valorile de repaus mai crescute la sportivi față de nesportivi le putem interpreta ca un semn favorabil de economie funcțională, o mai bună irigare periferică, consecință a procesului de antrenament. Diferențierea nesemnificativă între valorile medii de repaus obținute la membrele inferioare față de cele superioare s-ar putea explica prin creșterea masei musculare la spotivi care lucrează predominant cu membrele superioare (lupte, box, judo etc.), deoarece la nesportivii sănătoși valorile de repaus la membrele superioare sînt ceva mai mari decît la membrele inferioare, probabil consecința unei mase musculare mai reduse comparativ cu cea a membrelor inferioare.

CONCLUZII

— Valorile debitului sanguin muscular de repaus, la subiecții investigați, se situează net peste cifrele admise ca normale la nesportivii sănătoși sub 50 de ani; spre deosebire de nesportivi, la sportivi nu s-au obținut diferențieri între membrele inferioare și superioare

— Valorile debitului sanguin muscular maxim (MBF), de asemenea, indică cifre aproximativ egale între membrele inferioare și superioare, valorile absolute fiind aproximativ egale cu cele ale nesportivilor sub 50 de ani.

Se poate aprecia deci că antrenamentul sistematic duce la o îmbunătățire a circulației periferice (la nivelul membrelor antrenate) evidențiabilă în condiții de repaus față de nesportivi. Acest efect își găsește probabil utilizarea în gimnastica vasculară, folosită în unele disfuncții sau maladii ale vaselor periferice. În ceea ce privește semnificația acestei investigații în domeniul medicinei sportive ea se traduce prin extinderea introducerii radioizotopilor în investigația sportivilor de performanță (aspecte fiziologice), în depistarea unor tulburări brusce ce pot apare la sportivi, în elaborarea unor diagnostice funcționale sau patologice și, în sfîrșit, în tratamentul prin recuperare al diverselor vasculopatii arteriale.

BIBLIOGRAFIE

1. BOSSE P., BRICAUD M., BOURDIER J., BLANQUET P.: L'emploi des isotopes dans l'étude de la circulation arteriélle des membres inférieure. Coeur et Médecine Interne, t. VI, nr. 1, pag. 127, 1967.
2. DRĂGAN I. și colab.: Elemente de investigație în medicina sportivă, Ed. Stadion, București, 1970.
3. GRIMBY G., HÄGGENDAL E., SALTIN B.: Local Xenon 133 clearance from the quadriceps muscle during exercise in man, Journal of applied physiology, vol. 22, nr. 2, pag. 305, 1967.

4. KJELLMAR I., LINDJBERG I., PREROWSKY I., TONNESEN H. : The relation between blood flow in an isolated muscle measured with Xenon^{133} and a direct recording technique, Acts physiologica sandinavics, vol. 69, pag. 69, 1967.
5. LASSEN N. A., LINDJBERG I. F., MUNCK O. : Measurement of blood flow through skeletal muscle by intramuscular injection of Xenon^{133}, Lancet, I pag. 686, 1964.
6. LIEFFERIG A. G., LAUWERS PH., LANTIN E. A. : Mésure du flux sanguin musculaire au moyen du Xenon^{133} chez des sujets normaux et artéritiques, Acta Chirurgica Belgica, vol. 65, nr. 6, pag. 669, 1966.
7. LINDJBERG I. F. : Leg muscle blood-flow measured with Xenon^{133} after ischaemia periods and after muscukar exercise performed during ischaemia, Clinical Science, vol. 30, pag. 339, 1966.
8. PABST H. W. : Cercetări cu radioizotopi asupra circulației periferice, F. K. Schattaner Verlag, Stuttgart — New York, pag. 141—164.
9. ULMEANU FL. și colab. : Medicina culturii fizice — ediția II. Ed. medicală, București, 1965.

I. DRĂGAN, T. POP, ILEANA UȚĂ : Recherches avec radio-isotopes sur la circulation périphérique chez les sportifs d'élite.

L'étude de la circulation périphérique a été moins abordé chez nous car les moyens d'investigation sont plus difficiles, et les indications de ce paramètre ne paraissent pas intervenir d'une manière décissive dans la capacité de performance. Les sportifs accusent pourtant des douleurs, des crampes, des brûlures au niveau des membres qui fournissent l'effort, symptômes qui limitent parfois leur rendement.

Parant de cette idée, on a utilisé le Xenon^{133} comme indicateur, injecté directement dans le tissu musculaire, et, par la poursuite externe de la vitesse de clearance, on a pu mesurer le flux sanguin dans les muscles squelettiques (membres). La méthode donne des valeurs absolues pour le flux sanguin local (ml/100 g/min) et la croissance de l'hyperémie réactive permet la différenciation nette entre les membres ayant une circulation normale et ceux avec des maladies vasculaires ou avec des troubles fonctionnels (ischémie). La méthode utilisée est celle décrite par N. A. Lassen et collab.

L'investigation a porté sur 20 sportifs d'élite de sexe masculin, auxquels on a déterminé ce paramètre au membre inférieur ou supérieur par rapport à l'activité sportive où prédomine le travail musculaire avec les membres inférieurs ou supérieurs.

Les resultats et l'analyse mathématique des données indique la nécéssité d'introduire les radio-isotopes dans l'investigation des sportifs d'élite pour dépister les troubles de la circulation périphérique.

I. DRĂGAN, T. POP, ILEANA UȚĂ : Radio-Isotopes Research into the Peripherеal Circulation System of Performance Sportsmen.

The study of peripherеal circulation has been less approached as the means of investigation are more difficult and the indicators of this parameter seem not decisively bear on the performance ability. However, the sportsmen suffer from pains, burnings in the limbs, which often lower their efficiency.

Using Xenon^{133} as an indicator directly injected into the muscular tissues and externally examining the clearance speed the blood flow was measured in the muscles of the limbs. The method yields absolute values for the blood flow (ml/100 g/min); and the growth of the reactive hyperemia allows for a clear differentiation between the normal circular limbs and those showing vascular diseases or functional disturbances. The method used was described by N. A. Lassen and his collaborators.

The investigation was carried out with 20 performance sportsmen: the respective parameter was determined for an inferior or superior limb the most solicited in their sports branch.

The results and mathematical processing data obtained pointed to the necessity of introducing radio-isotopes into the research into the peripherеal circulation disturbances of performance sportsmen.

OPINII • CONSULTAȚII

APLICAREA TEORIEI JOCURILOR STRATEGICE LA O SITUAȚIE DIN CAMPIONATELE DE FOTBAL

EGON HORN
Consiliul municipal pentru
educație fizică și sport — București

În cele ce urmează prezentăm o încercare de a aplica „Teoria jocurilor strategice (matematice)" în cazul unui joc sportiv. Teoria aceasta a fost elaborată de marele matematician de origine ungară John von Neumann *(1903—1957).*

Teoria jocurilor este aplicabilă situațiilor conflictuale a căror structură modelată matematic se aseamănă cu cea a jocurilor strategice, cum sînt: șahul, bridgeul, belota, tablele etc. Astfel de situații se întîlnesc frecvent în economie, diplomație și în alte activități umane, în care părțile aflate în conflict pot alege dintre mai multe soluții urmărind să obțină maximum de avantaje. În astfel de situații, teoria jocurilor poate veni în ajutor, fiind cum arată academicianul Octav Onicescu, *„știința strategiei în conducerea acțiunilor omenești".*

Aplicarea acestei teorii la jocul de fotbal necesită însă acceptarea în prealabil a unor exemple care să simplifice lucrurile în vederea modelării matematice a situației.

Datele situației convenționale propuse sînt următoarele:

1. jocul de fotbal *(oficial, de campionat)* este un joc „cu sumă nulă", *ceea ce în teoria jocurilor înseamnă că ceea ce cîștigă una dintre echipe (punctele puse în joc), pierde cealaltă. Aici se face abstracție de scor, lucru care în campionat nu se întîmplă;*

2. inițiativa alegerii strategiei o are echipa ce joacă în deplasare, *presupunîndu-se că echipa ce joacă pe teren propriu, dacă nu se consideră mult inferioară adversarului, va juca oricum ofensiv, pentru valorificarea mai sigură a avantajului ei teoretic (în 50—60 la sută din jocuri cîștigă, de obicei echipa care joacă acasă). Aici trebuie contat și pe influența „opiniei publice" care pretinde echipei locale să joace agresiv și de la care rareori se pot sustrage echipele ce-și dispută jocul pe teren propriu. Se cere deci acceptarea convenției că „prima mu-*

tare" (opțiunea tactică) o are echipa vizitatoare;

3. în fine, a treia convenție ce se propune este acceptarea ideii că există posibilitatea teoretică de a urmări și de a realiza un rezultat egal, folosind o tactică adecvată. De obicei, această tactică pune accent pe organizarea apărării. În jocul real circa 25—35 la sută din jocuri se termină cu un rezultat egal.

Dacă am acceptat aceste premise, atunci întrebarea fundamentală care se pune unei echipe ce joacă cu un adversar considerat puternic sau cu un adversar pe terenul acesteia este: care dintre comportamentele tactice fundamentale să se aleagă pentru a obține rezultatul (punctele puse în joc) cel mai avantajos?

În termenii teoriei jocurilor, această întrebare înseamnă limitarea pierderilor la minimum *posibil sau, ceea ce este același lucru, a obține* maximum *de cîștig din joc.*

În această situație se poate aplica „Teorema minimax*" a lui* John von Neumann (1928), *ce permite rezolvarea unei probleme conflictuale în care există un punct de echilibru (numit* punct-șa*) în comportamentul părților aflate în conflict și în care cel ce se va abate de la punctul de echilibru „o va duce mai prost". Termenul* minimax *se explică prin faptul că în această situație* P_1 *(una dintre părți) poate obține maximum de cîștig în cazul cînd adversarul* P_2 *folosește cea mai dezavantajoasă strategie pentru* P_1*, ceea ce echivalează cu pierderea „*minimului — maximului*".*

Această situație permite o reprezentare în forma unei matrice, care să țină seamă nu numai de soluțiile posibile, dar să respecte într-o măsură și distribuția statistică probabilă a rezultatelor.

		P_2 Echipa pe teren propriu		
		B_1	B_2	B_3
P_1 Echipa în deplasare	A_1	1	X	2
	A_2	X	1	1
	A_3	2	1	1

Matricea aceasta oferă soluții în cazul cînd se acceptă o situație în care prognoza bazată pe datele campionatului permite o previziune a rezultatelor — cinci din nouă jocuri disputate „acasă" (circa 55 la sută) sînt cîștigate de echipa locală, două jocuri (circa 22 la sută) se termină la egalitate și două jocuri dau cîștig echipei vizitatoare (circa 22 la sută).

Situația aceasta nu este prea departe de realitate dacă o comparăm, de exemplu, cu campionatul primei ligi engleze, ediția 1969/1970, cînd 51 la sută din jocuri au fost cîștigate de echipele gazdă, 28 la sută au fost nedecise și 21 la sută au fost cîștigate de echipele „în deplasare".

Menționăm că rezultatele notate în matrice folosesc simbolurile uzuale ale jocului „Pronosport": 1 — victoria echipei gazdă, X — joc egal și 2 — victorie în deplasare.

Acum să trecem la efectuarea mutărilor, ceea ce ar corespunde în practică cu alegerea tacticii.

Prima mutare o va avea P_1*, adică echipa ce joacă în deplasare, conform punctului 2 al „convenției". Ea constă în alegerea liniei*

orizontale cea mai avantajoasă pentru P_1 (echipa în deplasare). Răspunsul la mutare constă în alegerea celei mai avantajoase coloane verticale pentru P_2 (echipa care joacă pe teren propriu). Or, P_1, din cele 3 linii disponibile (A_1, A_2 și A_3), va alege linia A_1 căci este singura care oferă 3 puncte (un joc egal și un joc cîștigat) din cele 6 puncte posibile. Liniile A_2 și A_3 nu-i oferă decît 1 și, respectiv, 2 puncte.

P_2 va răspunde alegînd din cele 3 coloane disponibile (B_1, B_2 și B_3) coloana B_2, singura care oferă 5 puncte din cele 6 posibile. Coloanele B_1 și B_3 nu i-ar oferi decît 3 și, respectiv, 4 puncte cîștig.

Mutările reprezentate prin săgeți duc la următoarea situație:

		P_2 Echipa pe teren propriu		
		B_1	B_2	B_3
P_1 Echipa în deplasare	A_1	1	X	2
	A_2	X	1	1
	A_3	2	1	1

La întretăierea celor două mutări numită „punct-șa" se află rezultatul operației, reprezentînd o situație de echilibru a „stării conflictuale" a celor două echipe, în situația dată. Este cel mai bun rezultat dintre rezultatele negative ce pot surveni lui P_1 și cea mai mică din pierderile ce le poate suferi P_2. *Acest rezultat aflat la întretăierea celor două săgeți (mutări) este: X, adică joc-egal, care asigură în clasament cîte un punct fiecărei echipe.*

S-a folosit în această aplicare a teoriei jocurilor așa numita „strategie mixtă" elaborată în anul 1923 de matematicianul Borel, *în care la o combinație de strategie „pură" se asociază o probabilitate determinată și care în cazul prezent nu este prea departe de cea curentă în practica campionatelor de fotbal.*

În concluzie, se poate spune că „tactica jocului egal", tot mai mult folosită în campionatele de fotbal, își găsește o justificare matematică (cu acceptarea convențiilor propuse), cel puțin pentru două situații din jocul real: joc în deplasare cu un adversar puternic și joc pe teren propriu cu un adversar considerat mai puternic.

Trebuie menționat totuși că la un rezultat identic se ajunge și pe calea raționamentului „bunului simț", confirmat din ce în ce în mai multe cazuri în practica campionatelor echilibrate, unde se caută tot mai mult evitarea „hazardului", echipele mulțumindu-se cu un cîștig minim, dar cît mai sigur. Nu formează obiectul acestui material aprecierea din punct de vedere etic și estetic al acestui mod de a proceda, care devine tot mai frecvent în diferite campionate de fotbal din Europa.

Rezultatul obținut arată că, deși s-a pornit în acest calcul de la premise destul de abstracte și convenționale, rezultatul obținut, ca de multe ori în matematică, nu este departe de a oglindi o situație reală; o constatare încurajatoare pentru aplicarea teoriei jocurilor și pentru alte situații din sport.

BIBLIOGRAFIE

1. LERNER AL. Gundzüge der Kybernetik, VEB Verlag — Technik, Berlin, 1972.

2. MALIȚA M. : Teoria și practica negocierilor, Ed. politică, București, 1972.
3. ONICESCU O : Strategia jocurilor cu aplicații în programarea liniară, Ed. Academiei, București, 1961.
4. ROȘU AL. : Teoria jocurilor, Ed. militară, București, 1968.
5. SĂHLEANU V. : Știința și filozofia informației, Ed. politică, București, 1972.
6. SCHATTELES T. : Jocuri strategice și analiza economică, Ed. științifică, București, 1969.

E. HORN : Application de la théorie des jeux stratégique à une situation des championnats de foot-ball

L'auteur présente un essai d'application de la théorie des jeux stratégiques mathématiques de John von Neumann, dans le cas d'un jeu sportif, à savoir le foot-ball. A ce but, il est nécéssaire l'acceptation, au préalable des conventions de simplification, par lesquelles le jeu de foot-ball est un jeu „avec une somme nulle", l'initiative du choix de la stratégie revenant à l'équipe qui joue en déplacement.

Cette situation perment une représentation, sous forme de matrice, qui doit tenir compte non seulement des solutions possibles, mais aussi doit respecter dans une certaine mesure la distribution statistique probleme des résultats.

Peur cette application de la théorie des jeux, on a utilisé la soi-disante „stratégie mixte" du mathématicien Borel.

E HORN : Application of the Strategical Game Theory to a Situation Occuring During the Football. Champicuships.

The author describes an attempt at applying the theory of mathematical strategical games of John von Neumann to football. The starting point was the acceptance of certain simplification conventions owing to which football was „a null sum" game and the initiative of the choice of strategy was assumed by the guest team.

The situation permitted a representation under the form of a matrix not only taking into consideration the possible solutions but also observing, to a certain extent, the probable statistical distribution of the results.

The so-called mixed strategy of mathematician Borel was used in the application of the theory of games.

FOLOSIREA TESTELOR ÎN ACTIVITATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Lector dr. TIBERIU VLAD

Facultatea de educație fizică — Iași

I. CONSIDERAȚII GENERALE

Prin definiție, testul este o „metodă psihologică de investigație, constînd din una sau mai multe probe identice, pentru toate persoanele examinate, cu o tehnică precisă de apreciere a reușitelor sau greșelilor și de măsurare a performanțelor" (8).

Elaborarea testelor presupune o metodologie fundamentată pe studiul prealabil al distribuției statistice a datelor obținute prin aplicarea probelor respective, pe un grup etalon.

Valoarea testelor, ca metodă de investigație, după Maurice Debesse (3), „încearcă să fie un instrument de măsurare", nu de apreciere numai subiectivă a unui oarecare parametru comensurabil.

Vorbind despre măsură în general, trebuie avut în vedere că a măsura înseamnă *a încerca* evaluarea unei cantități cu ajutorul unei unități fixe de măsură (1). Raportînd această intenție la evaluarea unor parametri ai ființei umane, dată fiind complexitatea acesteia, se vor ridica în discuție, după cum este și firesc, o serie de probleme legate de limitele între care un test poate sau nu să fie fidel, mai ales că experiența a și demonstrat, pe parcursul timpului, că nu se poate conta pe fidelitatea absolută a niciunuia dintre testele folosite. Atunci, pe bună dreptate, se poate pune întrebarea : în ce măsură ar mai fi utilă folosirea testelor ?

Răspunsul la această întrebare este simplu și clar : testele sînt utile, dar cu condiția să respecte anumite reguli impuse pe de o parte de operațiunea de măsurare, iar pe de altă parte, de fenomenul măsurat.

In această ordine de idei, pentru măsurare, Anna Bonboir deosebește următoarele obligații fundamentale :

a. să compare o realitate cu alta de aceeași natură, care a fost luată de etalon ;
b. să dispună de o unitate fixă de măsură, divizibilă în mod uniform ;
c. să exprime rezultatul în termeni cantitativi.

Rezultă, așadar că măsurarea se exprimă, obligator, cifric și că trebuie să etaleze, în final, o ordine numerică a tuturor măsurătorilor care au vizat fenomenul investigat.

Cît privește fenomenul investigat, acesta trebuie să reprezinte nu o particularitate individuală, ci un model obținut pe un grup mare de indivizi.

Pentru exemplificare, iată un aspect oferit de pedagogie : unui elev de 10 ani i se arată, timp de 15 secunde, un număr de 20 de

obiecte diferite, după care i se cere să-și amintească ce anume obiecte i-au fost arătate. Presupunînd că elevul și-a amintit numai nouă obiecte, ce concluzie se poate desprinde ? Fiind un fapt izolat, niciuna ! Dar, dacă se știa, pe baza unui număr mare de teste anterioare că, la vîrsta respectivă, elevii sînt capabili să-și amintească, în medie, 12 obiecte, comparația rezultatului subiectului studiat, cu rezultatele ansamblului copiilor de vîrsta lui devenea posibilă.

Rezultă din cele de mai sus că, măsurarea fără a avea un etalon, nu prezintă nici un fel de interes, fiind lipsită de orice semnificație. Se poate afirma, fără nici un risc de a greși, că etalonul sau modelul, cum i se mai spune, este cu adevărat una dintre cheile succesului în activitatea de testare, dar nici într-un caz, după cum se va vedea, singura.

II. LOCUL TESTELOR ÎN ACTIVITATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Existența unor corelații între unele variabile morfologice sau funcționale nu permite decît o estimare relativ exactă a capacității de efort a organismului. Eroarea care s-a comis și se mai comite, regretabil încă, este că „specialistul" acordă credit mai mare unui singur test. Oricare ar fi complexitatea acestui test, acesta nu poate evidenția decît un singur fenomen și nici acela (adesea) în totalitatea sa. Valoarea limitată a unor teste, justificată de îngustimea sectorului investigat, a obligat cercetarea științifică să abandoneze concepțiile limitative de abordare a unor tematici strict legate de profilul unei singure specialități. Orientarea multidisciplinară a muncii de cercetare a demonstrat că organismul uman, în vederea unei mai aprofundate cunoașteri, trebuie supus, nu unui singur test, ci unor adevărate „baterii" de teste. Nici un specialist, oricărei discipline ar aparține acesta, nu-și poate aroga competența de a decide singur asupra profilului biomotric al unui sportiv, fie el începător sau avansat. Nu antrenorul, nu medicul, nu psihologul, ci toți la un loc trebuie să-și coroboreze investigațiile pentru a da un verdict cît mai aproape de realitate.

Folosirea testelor în domeniul educației fizice și sportului nu poate fi discutată fără o prealabilă clasificare a acestora, pentru a putea astfel orienta specialistul asupra tuturor profilelor pe care testarea le poate aborda.

O primă clasificare se referă la numărul subiecților cărora li se aplică testul, deosebind în această direcție :

— teste individuale ;
— teste de grup (6—10 subiecți) ;
— teste colective.

O a doua clasificare, frecvent întîlnită în lucrările de psiho-pedagogie, se referă la însuși conținutul testului :

— teste pentru cunoștințe ;
— teste psihologice ;
— teste de personalitate.

Privind din punctul de vedere al materialului de față această clasificare este deficitară, deoarece omite profilul biomotric al indivi-

dului. Admițîndu-o, totuși, în prima grupă a testelor pentru cunoștințe ar putea fi, eventual, incluse și testele biomotrice, dacă nu ar exista obiecții care să pretindă situarea lor, ca grupă aparte, între prima și cea de a doua grupă a clasificării mai sus amintite.

O altă clasificare deosebește numai două categorii de teste :

— teste de aptitudini ;

— teste de dezvoltare.

Acest aspect al testelor este, indiscutabil, de o importanță majoră în activitatea de educație fizică și sport, mai precis pentru orientarea specialiștilor în activitatea de selecție timpurie.

Pentru a demonstra clar și concludent în ce măsură aceste teste sînt utile selecției timpurii, este necesară o prealabilă diferențiere a lor, adică la ce se referă cele de aptitudini și care este conținutul celor de dezvoltare.

În acest scop, să presupunem că examinăm un lot de 100 de școlari de 8 ani și care, între alte fenomene ce le sînt înregistrate, efectuează și o cursă de 60 m plat. În mod arbitrar, să zicem că performanțele lor au fost cuprinse între 10 și 10,9 sec. Concomitent, este supusă testării, în aceleași condiții, o altă grupă, avînd vîrsta de 9 ani. Tot în mod arbitrar, să presupunem că performanțele lor au fost cuprinse între 9 și 9,9 sec. Se remarcă, destul de clar, că cel mai slab școlar din grupul de 9 ani are o valoare superioară celui mai bun din grupul de 8 ani. Rezultă, așadar, o deosebire netă între aceste două grupe de vîrstă, deosebire ce, fără îndoială, este dictată de dezvoltarea lor fizică diferită. Aceste teste sînt în consecință denumite de dezvoltare.

Dacă, „măsurarea" fenomenului de mai sus, în speță proba de 60 m plat, înregistrează alte valori, ca de exemplu următoarele : grupa de 8 ani între 10 și 11,5 sec, iar grupa de 9 ani între 9 și 10,4 sec, ceea ce, frapează specialistul de data aceasta este că cei mai buni școlari din grupa de 8 ani prezintă valori superioare celor înregistrate de cei mai slabi din grupa de 9 ani. Această „măsurare" evidențiază un aspect, întrucîtva particular, dar destul de frecvent și anume, posibilitatea suprapunerii valorice a grupelor de vîrstă apropiate. Această situație demonstrează că aptitudinile nu sînt numai în corelație cu vîrsta, ci și cu particularitățile individuale ale acestor elevi. Pe aceste considerente a fost necesară introducerea în practică, alături de testele de dezvoltare și cele de aptitudine.

Făcînd bilanțul acestei prezentări de fapte, se va ajunge lesne la concluzia că testele de aptitudini sînt mai utile decît cele de dezvoltare. Dealtfel, nici nu este greu de anticipat ce perspective în domeniul sportului de performanță ar avea un „element" care la 7 ani posedă aptitudinile specifice vîrstei de 9 ani.

O privire de ansamblu asupra tuturor categoriilor de teste (ca fapt divers, este bine de știut că numărul lor a ajuns astăzi de ordinul miilor) conduce la concluzia că, alături de testele specifice educației fizice și sportului, nu trebuie neglijate nici celelalte grupe. Specialistul din domeniul educației fizice și sportului, alături de fenomenele de profil pe care dorește să le măsoare, are obligația de a-și extinde bateria

de teste atît către personalitatea elevului sau sportivului, cît și către limitele sale de cuprindere și înțelegere, adică asupra inteligenței.

Trebuie avut în vedere că, biometria, sub toate formele ei, nu poate fi concepută în afara psihometriei sau sociometriei. Acest ultim aspect al sociometriei este necesar a fi testat în egală măsură, întrucît plasează individualitatea sau grupul investigat în condițiile mediului în care trăiește și își desfășoară activitatea.

În ceea ce privește testarea din domeniul activității de educație fizică și sport, există tendința de a se limita aceasta numai la aprecierea dezvoltării fizice și a adaptării organismului la efort. Dealtfel, toate lucrările de specialitate prezintă teste, indici sau probe funcționale, care „măsoară" unul sau mai multe fenomene biologice. Se pare, însă, că în această direcție, există o concepție sau, mai bine zis, o înțelegere diferită a terminologiei ce se folosește în mod curent. Astfel, în sfera investigațiilor funcționale, probe oarecum similare, din punctul de vedere al scopului urmărit, poartă denumiri diferite (exemple : proba Martinet, indicele Ruffier, testul Cooper).

Ar fi poate util ca, toate investigațiile care nu au ca rezultat o măsurătoare, să se numească *„examene"* sau *„probe"*, *iar cuvîntul „test" să fie păstrat numai pentru investigațiile care folosesc instrumente etalonate de măsură și exprimă cifric rezultatele.* Este un punct de vedere ce merită a fi luat în considerare, mai ales că este în concordanță și cu optica multor autori ce s-au făcut remarcați în metodologia folosirii testelor (3).

Utilizarea testelor, în special în domeniul sportului de performanță, ridică probleme deosebite. Parafrazînd afirmația lui R. B. Cattell (2), cercetător în domeniul psihologiei, se poate afirma că testarea în condiții specifice, *in situ*, este, cu adevărat, baza reală a investigațiilor, iar laboratorul numai un auxiliar. Dealtfel, această preocupare a existat și la noi (proba bazinului, a doctorului Drăgan I. datează de aproape 20 de ani), dar eforturile în această direcție au fost, din păcate, sporadice și nesusținute (4). Orientarea cercetătorilor către acest gen de teste specifice, numite „situaționale" în psihologie, ar reprezenta un considerabil pas înainte în activitatea noastră sportivă de performanță.

Testarea dezvoltării psihomotrice a copiilor de vîrstă mică și preșcolară este o preocupare, căreia, orice s-ar spune, cercetătorii din sfera educației fizice, în primul rînd și al activității sportive de performanță în al doilea rînd, i-au acordat o atenție cu totul insuficientă. Reconsiderarea acestei atitudini se impune și îmbracă valoarea unei cerințe, dacă se ține seama că performanțele sportive de valoare coboară din ce în ce mai jos pe scara vîrstei.

Utilitatea detectării timpurii a unor eventuale „anormalități" a condus cercetătorii americani, al căror exponent poate fi considerat Gessel (6), la ideea alcătuirii unui inventar al comportamentului tipic copiilor normali de la 4 săptămîni la 5 ani. Acest studiu longitudinal a putut fixa aspectele comportamentale caracteristice diferitelor niveluri de vîrstă, analizînd comportamentul motor, limbajul, conduita adaptativă și comportarea personală. Datele furnizate de un asemenea inventar-etalon ar putea folosi enorm selecției timpurii, dacă anumite fenomene ar fi luate în seamă și peste această limită de 5 ani. În trea-

cât fie spus, vîrsta de 5 ani nu exclude angrenarea în activitățile sportive, înotul fiind numai un exemplu în acest sens.

Fără a exagera, se poate emite ipoteza că, măsurarea și urmărirea în timp a fenomenelor biometrice ale copiilor mici și preșcolari va permite, în viitor, elaborarea unor prognoze asupra reușitei probabile sau improbabile din domeniul sportului de performanță.

CONCLUZII

Materialul de față nu are, evident, pretenția de a epuiza problematica folosirii testelor în activitatea de educație fizică și sport, ci numai a reconsidera utilitatea lor. În lumina acestei idei, s-ar putea supune discuției următoarele concluzii :

1. folosirea singulară a unor teste nu este recomandabilă, coeficientul lor de eroare fiind, adesea, apreciabil.

2. Utilizarea bateriilor de teste, în prealabil selecționate și adaptate scopului urmărit (aceasta presupunînd existența unui model), are avantajul unei orientări multilaterale a cercetătorului și reduce limitele de eroare.

3. În activitatea de educație fizică și sport este necesar a se pune un accent mai mare pe testarea multidisciplinară și în special pe cea de aptitudini și situațională.

4. Se impune, ca o necesitate obiectivă, extinderea activității de testare către grupele mici de vîrstă, deoarece încă de la acest nivel performanțele sportive ar putea fi prognozate.

BIBLIOGRAGIE

1. BONBOIR A. : La méthode des tests en pédagogie. Ed. Presses Universitaires de France, Paris, 1972, pag. 7—18 ; 99—139.
2. CATTELL R. B. : Objective personality and motivation test — Warburton F. W. University of Illinois Press, Illinois, 1967, pag. 1.
3. DEBESSE M. : Psihologia copilului de la naștere la adolescență, Ed. didactică și pedagogică, București, 1970, pag. 326—339.
4. DRĂGAN I. și colab. : Elemente de investigație în medicina sportivă, Ed. Stadion, București, 1970, pag. 11—364.
5. FLORU R. : Introducere în psihofiziologie, Ed. Științifică, București, 1972, pag. 114—131.
6. GESSEL A. : Developmental diagnosis, Ed. Harper, New York, 1967, Amatruda C. S.
7. SCHERRER J. : Physiologie du travel (ergonomie), Ed. Masson, Paris 1967, pag. 283—289.
8. * * * : Dicționarul enciclopedic român, vol. 4, Ed. politică, București, 1966, pag. 651.

T. VLAD : L'utilisation des tests dans l'activité d'éducation physique et sportive

L'utilisation des tests dans le domaine de l'éducation physique et du sport et surtout dans celui du sport de performance, soulève des problèmes particuliers. Mais ceux-ci ne peuvent être abordés sans une classification prèalablle des tests, afin de pouvoir orienter le spécialiste vers tous les profils de l'investigation.

En ce qui concerne les tests dans le domaine de l'activité d'éducation physique et sportive, il existe la tendance de les limiter uniquement à l'appréciation du développement physique et à l'adaptation de l'organisme à l'effort.

L'auteur attire l'attention des spécialistes sur l'utilisation singulière de certains tests, ceci augmentant le coefficient d'erreur. L'utilisation des batteries de tests, parallèlement séléctionnés et adaptés au but poursuivi, offre l'avantage d'une orientation multilatérale du chercheur et réduit les limites d'erreur.

Dans l'activité d'education physique et sportive il est nécéssaire d'insister surtout sur les tests multidisciplinaires et surtout sur les tests d'aptitude et situationnels

T. VLAD: : The Use of Tests in Physical Education and Sports

The use of tests in physical education and sports — mainly in performance sports — raises particular problems.

First of all, the specialist should proceed to classifying tests according to the purposes of the testing.

The tests applied to the domain of physical education and sports generally tend to mainly concentrate on the physical development and the adjustment of the body to efforts.

The author draws the attention of specialists not to the use single-purpose tests, in which errors are inevitable. He recommends the use of varied tests, selected with a purpose in view, which offer the advantage of a multilateral orientation and out down errors.

It is shown that in physical education and sports it is necessary to lay stress on a multi-discipline testing especially on tests having in view various aptitudes and situations.

NOTE • ȘTIRI • COMENTARII

EFICIENȚA ACTIVITĂȚII DE SELECȚIE ÎN SECȚIA DE ATLETISM A CLUBULUI SPORTIV „METALUL"

SILVIU DUMITRESCU
Antrenor coordonator la Clubul sportiv „Metalul" București

Ținînd seamă de faptul că acțiunea de selecție stă la baza tuturor succeselor sportive, că aceste succese depind în mare măsură de felul în care se realizează selecția și avînd în vedere rezultatele bune obținute de secția de atletism a Clubului Metalul din București, ne-am adresat antrenorului coordonator Silviu Dumitrescu, cu rugămintea de a împărtăși cititorilor noștri criteriile care au stat la baza acestei realizări.

Materialul se referă la o perioadă de opt ani, timp în care colectivul format din atrenorii : Georgeta Dumitrescu, C. Dinu, C. Nourăscu, C. Crețu și autorul au depus o muncă intensă, concretizată prin nu mai puțin de 71 de titluri de campioni naționali, 17 titluri de campioni balcanici, 73 de recorduri naționale, 6 atleți ale căror rezultate au figurat printre primele 10 din Europa, 2 atleți participanți la J.O. de la München, un titlu de campion și recordman european de juniori.

Anunțăm pe această cale că redacția noastră așteaptă în continuare materiale care să prezinte modul cum se desfășoară procesul de selecție și în alte cluburi și asociații sportive din țară.

De la bun început vrem să menționăm că eficiența acțiuni de selecție depinde în primul rînd de felul în care sînt rezolvate problemele de ordin organizatoric, iar principala sarcină este aceea de a strînge pe baza sportivă respectivă cît mai mulți copii și tineri.

In ce ne privește, numărul celor prezenți la concursul de selecție, de-a lungul celor opt ani, se ridică la peste 32 000.

Referitor la probele pe care le-am folosit ca norme, am căutat ca ele să fie adecvate atît vîrstei și sexului, cît și specificului grupurilor de probe care ne interesau (alergări, sărituri și aruncări) și anume :

— *pentru sprint — 50,60 și 80 de metri ;*

— *pentru demifond — 300,400 și 800 de metri ;*

— *pentru sărituri — săritura în lungime cu elan ;*

— *pentru aruncări — aruncarea greutății și aruncarea mingii de oină;*

— *pentru toate probele, mai ales în cazurile cînd condițiile atmosferice nu permiteau desfășurarea lor în aer liber, am folosit* detenta pe verticală.

Rezultatele obținute la această ultimă probă nu au fost niciodată în discordanță cu cele ale probelor de viteză, săriturii în lungime sau aruncărilor efectuate în aer liber.

Singurele neconcordanțe, semnalate foarte rar, au fost între rezultatele la săritura pe verticală și cele de la probele de rezistență.

Desfășurarea probelor nu s-a făcut conform regulamentului de atletism, antrenorii avînd dreptul să intervină atunci cînd ei considerau că rezultatul obținut a fost influențat de lipsa cunoștințelor de ordin tehnic sau practic. De exemplu, dacă unul din concurenți reacționa tîrziu la start (cazul atletului Gh. Ghipu) sau alerga prea încet primul tur, la proba de 800 m (cazul Mariei Lincă), sau la repetarea startului se proceda la realergarea cursei. La proba de săritură în lungime, pentru a ne putea forma o imagine cît mai clară asupra calităților motrice ale concurentului respectiv, nu s-a ținut seamă de prag, săriturile fiind măsurate de la locul de unde se executa desprinderea.

De asemenea, fiecare concurent executa doar cîte două sărituri, urmînd ca pe cea de a treia s-o efectueze numai cei cu calități deosebite. La aruncări, au fost verificați numai cei care aveau o constituție mai robustă față de nivelul mediu al celor de vîrsta lor, iar materialele cu care s-a aruncat erau de greutăți diferite (3 kg pentru fete, 4 kg pentru băieți între 12—14 ani și 5 kg pentru cei între 15—18 ani).

Tabelul 1 înfățișează performanțele medii — baremuri, după sex și vîrstă, necesare a fi îndeplinite de către copiii și tinerii ce urmează a fi reținuți în cadrul secției de atletism. Baremurile au fost stabilite pe baza experienței acumulate de către antrenori în decursul anilor (tabelul 1).

Tabelul 1

Proba	12 - 14 ani		15 - 16 ani		17 - 18 ani	
	fete	băieți	fete	băieți	fete	băieți
50 m plat	8,1					
60 m plat		8,7	9,2	8,3	8,6	
80 m plat						10,1
300 m plat	53"					
400 m plat		63"	71"			
800 m plat				2:29	2:48	2:26
Lungime	3,80	4,30	4,20	5,35	4,70	5,70
Greutate	9,00	9,50	10,50	11,50	12,00	13,00
Oină	28	35	32	55	35	65
Detentă pe verticală	32	35	46	58	54	68

Selecția s-a făcut numai pe baza rezultatelor obținute la probele enumerate mai sus. De datele antropometrice s-a ținut seama numai la cei selecționați pentru aruncări. Cît despre anumite criterii de ordin psihologic sau educativ, deși acestea ne-au interesat și le-am obținut din observații directe sau din informațiile primite de la părinți, profesori sau colegi, ele nu au fost determinante în acțiunea de selecție, deoarece am plecat de la premisa că, în măsura în care nu ar fi corespuns cerințelor marilor performanțe sportive, puteau fi prelucrate, modelate. În decursul anilor am avut și insuccese în acest domeniu, dar succesele spectaculoase obținute în unele cazuri, confirmate adesea de către părinți sau școală, ne-au făcut să mergem mai departe pe aceleași considerente.

În cadrul selecției făcute în decursul a opt ani, secția noastră a reținut elevi și tineri între 12—18 ani. Dintre aceștia, cîteva sute au ajuns finaliști în competițiile naționale, iar 22 au reușit să obțină titlurile și recordurile enunțate la început. Vîrsta la care ei au început activitatea atletică este prezentată în tabelul 2.

Tabelul 2

12 ani	13 ani	14 ani	15 ani	16 ani	17 ani	18 ani
oo		+	+++	oo++ +++	oo++ ++++	+

o = *fete* + = *băieți*

Pentru a evita unele confuzii, precizăm că, dat fiind specializarea mai mult spre probele de demifond și marș *din cei 22 de atleți cu performanțe de valoare, 13 sînt demifondiști și fondiști, 4 sînt mărșăluitori, 2 sprinteri, 2 săritori și 1 aruncător.*

După luarea primului contact cu activitatea atletică prin trecerea normelor de selecție, cei care reușeau să obțină rezultate la nivelul baremurilor cuprinse în tabelul 1 erau convinși să participe la antrenamentele secției. Peste 6—10 zile, aceștia erau din nou supuși unei verificări, însă numai la probele la care arătaseră calități deosebite în prima selecție. După 2—3 luni, se proceda la o nouă triere. Putem afirma însă că timpul de triere al celor selecționați se poate prelungi uneori pînă la 6 luni, perioadă în care, în grupa respectivă, se pot produce însemnate răsturnări de valori. Nu am avut cazuri de atleți de mare valoare care să nu se fi evidențiat după primele 2—3 luni de la primul contact cu antrenamentul organizat. Aceasta și pentru faptul că ne-am oprit întotdeauna numai asupra celor cu aptitudini și suficient de dotați pentru a putea ajunge cel puțin componenți ai loturilor naționale.

CONCLUZII

În urma experienței acumulate ne-am permis să tragem următoarele concluzii:

1. În ceea ce privește vîrsta, *nu considerăm valabilă teoria începerii prea de timpuriu a practicării atletismului de performanță, statisticile noastre arătînd că marea majoritate a celor care l-au început la o vîrstă fragedă și s-au remarcat în competițiile rezervate copiilor și juniorilor, nu au reușit să-și confirme valoarea și la vîrsta senioratului. Credem că rezolvarea acestei contradicții nu constă atît în stabilirea exactă a vîrstei de începere, cît mai ales în găsirea celei mai nimerite metodici de predare și a celor mai corespunzătoare forme de organizare a competițiilor rezervate copiilor și juniorilor, care să aibă în vedere în primul rînd particularitățile fiziologice ale vîrstei lor.*

2. În privința criteriilor antropometrice, cu excepția probelor de aruncări și a săriturii în înălțime nu considerăm că ele trebuie luate în seamă.

Sovieticii Vadim Belsevici și Pavel Siris, candidați în științe pedagogice, în urma studierii cîtorva date antropometrice ale sprinterilor sovietici și a celor de valoare mondială, propun stabilirea unui „etalon antropometric" al sprinterului de mare clasă. Totuși, noi nu putem să ne permitem luxul de a renunța la un atlet de valoare numai pentru simplul motiv că are 162 cm înălțime (Murchinson avea 162 cm, și alerga 10,1 s pe 100 m) sau la o atletă pe motivul că are talia de numai 158 cm (cazul campioanei olimpice Krepkina), cifre destul de departe de datele „etalon antropometric". Pot alerga repede sau mult și pot sări departe și cei de talie mică, medie sau mare, precum și cei cu greutate redusă sau medie. Dacă am căuta un factor comun la toți aceștia, el nu trebuie căutat în antropometrie, ci mai curînd în calitățile sistemului nervos central, în labilitatea proceselor nervoase.

3. Asupra probelor de selecție, concluzia noastră este că cele mai indicate sînt chiar probele pentru care vrem să facem selecția, cu mențiunea că trebuie redus gradul de dificultate tehnică (săritura în lungime fără executarea obligatorie a desprinderii pe prag) sau de reducerea efortului (distanțe mai scurte).

În afara acestora considerăm utilă săritura de pe loc cu desprindere pe verticală (în special în cazul cînd condițiile atmosferice sînt improprii practicării atletismului). Ne-am oprit la această probă deoarece față de altele, nu pretinde o tehnică specială, nu necesită un teren sau echipament special și poate fi trecută de un număr mare de elevi, într-un timp foarte scurt. Datorită acestor avantaje, o apreciem ca fiind mai ielocventă chiar decît proba de săritură în lungime de pe loc.

S. DUMITRESCU : L'activité de séléction dans la section d'athlètisme du club sportif „Metalul".

L'auteur nous fait part de son expérience accumulée pendant huit ans de travail, durant lesquels, avec tout le collectif d'entraîneurs et de professeurs, grâce à des critères originaux de séléction, ils ont réussi à obtenir de très bons résultats : 71 titres de champions nationaux, 17 titres balkaniques, 73 records nationaux, etc.

Le materiel présente encore une série de données, ainsi que les normes utilisées dans le cadre de l'action de séléction. On donne aussi des indications quant

aux moyens deséléction. On donne aussi des indications quant aux moyens de séléction quand les conditions atmosphériques ne permettent pas le déroulement des épreuves de contrôle, dans des bonnes conditions.

S. DUMITRESCU : Selection Activites at the Athletics Section of the „Metalul" Sports Club.

The author imparts the experience he has accumulated along 8 years during which he and the coaches and trainers have obtained very good results owing to their relying on original selection criteria : 71 titles of national champions, 17 Balkan titles, 73 national records, etc.

The author also provides a number of data and describes the ways and means resorted to for selection purposes. He also gives indications on the way selection should go on when the weather hinders the unfolding of control tests.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

UNELE PĂRERI DESPRE SELECŢIA LA NATAŢIE

Prof. MIRCEA OLARU
Şcoala sportivă nr. 1 — Bucureşti

Pregătirea înotătorilor de performanţă s-a conturat a fi un proces instructiv-educativ complex, desfăşurat pe durata mai multor ani, proces asupra căruia se aplică şi se urmăresc tot mai multe precepte şi instrumente ştiinţifice în scopul de a contribui la viitoarea reuşită sportivă.

În acest sens, se remarcă o tendinţă, pozitivă dealtfel, de a „inventa", an de an noi cerinţe de selecţie. Din păcate, de multe ori constatăm că ne pierdem vremea în amănunte şi presupuneri, mulţi dintre cei selecţionaţi neconfirmînd încrederea acordată.

Normal ar fi ca problemele selecţiei să nu prezinte nici o greutate. Avem doar atîtea cunoştinţe despre ceea ce facem pentru reuşita pregătirii, acum sau în perspectivă şi, totuşi, cînd selecţionăm, uităm că de fapt singurul criteriu trebuie să fie — rezultatul sportiv.

Au fost nenumărate cazuri cînd sportivi „neselecţionaţi" au obţinut rezultate de valoare în ciuda celor care au fost menţinuţi în pregătire conform recomandărilor privitoare la selecţie. Exemplu, înotătorul fruntaş Vasile Costa, maestru al sportului, care la vîrsta de 15 ani a fost invitat să nu mai practice înotul de performanţă fiind lipsit de perspectivă, pentru ca după scurt timp să se afirme ca un înotător cu o frumoasă carte de vizită pe plan internaţional.

Un antrenor bun poate elimina unele carenţe ale sportivului. De fapt acest lucru se petrece tot timpul, de-a lungul unui şir de ani ai pregătirii, fiind ştiut că nici un sportiv nu va corespunde exact tuturor cerinţelor teoretice ale selecţiei.

Aceste cerinţe pot fi stabilite în mod obiectiv, cu exactitate, de ştiinţele ajutătoare sportului — dar antrenorul este nevoit, de specificul pedagogic al muncii sale, să trateze cu destul subiectivism pe fiecare dintre ele. Se pare că antrenorul este primul care poate deveni inconsecvent în selecţia pe care îşi propune să o folosească.

Niciodată nu vom găsi un antrenor dispus din proprie iniţiativă la eliminarea (prin selecţie) unor sportivi din grupa sa !

Credem că dreptul de a decide în această privinţă trebuie luat de pe umerii antrenorilor şi trecut forurilor superioare.

Acceptînd această idee, considerăm că este normal să ne gîndim nu atît la *criteriile de selecţie* cît la *organizarea selecţiei* care va determina negreşit un salt calitativ în natăţia noastră.

Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 1973, pag. 59

Facem această delimitare : *antrenorul execută selecția — superiorii lui o organizează.* Orice amestec al acestor acțiuni poate determina diminuarea valorică a procesului în foarte scurt timp. Este situația actuală a natației noastre.

Considerăm că desfășurarea procesului de instruire la înotul de performanță cunoaște mai multe etape :

Etapa I — învățarea înotului (recomandabil a fi făcută pînă în jurul vîrstei de 9 ani).

Etapa a II-a — inițierea în practicarea sportivă a înotului (adică cunoașterea celor patru procedee tehnice de înot), avînd o durată de 1 pînă la 2 ani.

Etapa a III-a — perfecționarea efectuării antrenamentului sportiv care continuă pînă la terminarea perioadei pubertare (14—15 ani).

Etapa a IV-a obținerea măiestriei sportive.

Fiecărei etape îi corespund o suită de recomandări și cerințe crescute, care au menirea de a elimina din bazine elementele lipsite de perspectivă.

De cele mai multe ori, interese înguste de ordin particular sau de club se opun deciziei luate.

Așa se face că selecția este îngrădită, fapt care o face de neînțeles atît pe plan metodic, cît și pe plan organizatoric. Dorim să facem o precizare : în urmă cu aproximativ 10 ani, am cunoscut o serie de detalii privind activitatea celor mai buni înotători din străinătate. Așa am aflat despre sistemul „grupelor de vîrstă" folosit în competițiile rezervate copiilor în multe țări occidentale (S.U.A., Anglia, Suedia etc.). Cu multă ușurință ne-am grăbit să concluzionăm : dacă pentru copii este recomandabil un sistem de concursuri organizat după criteriul egalității de vîrstă este logic (?) ca și pregătirea lor să fie făcută conform aceluiași criteriu.

Am acceptat acest raționament metodic fără a observa că indirect am barat drumul valorii, al selecției după rezultatul sportiv. Conform principiilor pregătirii pe grupe de vîrstă au fost stabilite regulamentele competiționale, linia orientativă de antrenament, au fost făcute planificări ai parametrilor (volum, intensitate etc.), a fost făcut totul pentru a egaliza și omogeniza activitatea.

Acest fapt a condus la un vizibil „pas pe loc" în natația noastră. În cadrul unei grupe de vîrstă se execută un program omogen, unitar, dar scopul rămîne același — de a evidenția pe cei mai buni sportivi în momentul cînd aceștia apar, depășind media grupei la toate componentele pregătirii, inclusiv a rezultatelor. Constatăm că sistemul devine o frînă.

Antrenorul ocupat cu pregătirea unei grupe omogene ca vîrstă va fi sigur întotdeauna pe ceea ce au lucrat toți sportivii, dar niciodată nu poate evalua cu cît a neglijat să pregătească vîrfurile care, bineînțeles, ar fi trebuit să fie antrenate conform posibilităților crescute pe care le oferă valoarea lor ridicată.

De aceea, pledăm pentru formularea : *concursuri pe grupe de vîrstă — pregătirea pe grupe valorice.*

Selecția are mai multe etape, forme, criterii de aprecire, baterii de teste etc. Analizîndu-le pe fiecare, față în față cu sportivii pe care îi avem, vom ajunge la un volum impresionant de lucrări care ori nu sînt executate (bugetul timp nu ne permite), ori executîndu-l avem șansa de a complica substanțial activitatea și așa destul de complexă — pregătirea sportivă.

Considerăm că întreaga știință a selecției trebuie să fie complet folosită și o singură dată — la începutul activității — și anume, după consumarea etapei I, cînd viitorii performeri trebuie să înceapă inițierea în practicarea sportivă a înotului (concret în momentul în care învață tehnica procedeelor de concurs, a întoarcerilor, a starturilor etc.).

Pentru evoluția ulterioară în cadrul selecției, trebuie să se folosească cu prioritate criteriul cel mai important și la îndemînă — *valoarea rezultatului sportiv.*

Obiectivul principal al selecției în etapa a II-a (denumit de unii autori „recrutare") nu trebuie să constituie numai o identificare a celor selecționați cu criteriile stabilite (aceasta e grija antrenorului), ci evitarea selecționării (după criterii de multe ori subiective) elementelor fără perspectivă.

Avem aproximativ 10 centre de înot sportiv în Capitală și în provincie. Un calcul global ne demonstrează că în aceste bazine, corect folosite, anual, pot învăța să înoate 50 000 de copii între 8—9 ani.

Practica ne-a demonstrat că procentul de selecție (cantitativ) pentru această etapă este foarte scăzut : 1 la sută, adică 500 de începători. Peste 1—2 ani, selecția din etapa a II-a ajunge să fie de 10 la sută — adică de 50 de copii între 10—11 ani, care încep să se perfecționeze în efectuarea antrenamentului sportiv.

Considerăm că dintre aceștia doar 5 vor putea fi selecționați în ultima etapă.

La 9 ani erau 50 000, după 5—6 ani vor rămîne doar 5 (cifra este convențională). Calculul este făcut pentru a sprijini ideea : evitarea selecționării elementelor fără perspectivă, care frînează activitatea.

Dar se mai întîmplă și altfel : din dorința de a fi raportate cifre mari de înotători, care ajută o serie de justificări birocratice, funcționărești, se mențin în puținele bazine pe care le avem și se cheltuiesc fonduri importante, cu elemente de care nu vom avea nevoie în înotul competițional de mare performanță.

În acest sens, considerăm că lipsurile existente în natația noastră, precum și valoarea scăzută a performanțelor înotătorilor noștri fruntași față de cele care se obțin pe plan internațional își au explicația prin :

— față de nivelul scăzut al înotătorilor de certă valoare, sistemul nostru competițional se dovedește a fi încărcat, permițînd și obligînd în același timp cluburile (în goana după puncte) să întrebuințeze la maximum capacitatea puținilor înotători de valoare pe care-i au, înscriindu-i la toate competițiile și la cît mai multe probe ;

— linia orientativă a pregătirii, elaborată de Colegiul central al antrenorilor, ca și baremurile de participare la diferitele campionate prevăzute în planul calendaristic sînt contradictorii și, în unele cazuri,

greu de îndeplinit, fapt care în nenumărate cazuri determină pe micii înotători să abandoneze activitatea sportivă de performanță.

— actuala programă pentru catedrele de înot din școlile respective (care este elaborată cu 10 ani în urmă) este plină de generalități.

Toate cele enumerate mai sus au dus la practicarea formală și subiectivă a selecției.

Pentru ca în viitor să se poată face un salt cît mai spectaculos în ceea ce privește creșterea performanțelor, considerăm că formele de organizare a selecției trebuie să fie substanțial îmbunătățite. Am recomanda pentru acest lucru întocmirea unor fișe centralizate, care să cuprindă date asupra fiecărei generații noi selecționate, lucru ce ar permite în același timp înregistrarea diferiților parametri de antrenament care ne interesează. Datele obținute ar duce la elaborarea celor mai adecvate metode de pregătire folosite în înotul de performanță.

Părerea noastră este că primul pas care trebuie făcut în sensul remedierii acestei situații este strîns legat de capitolul mare al selecției și mai ales de organizarea ei. Această idee constituie afirmarea primatului selecției asupra pregătirii cu toate consecințele care derivă din acest primat. Numai astfel munca antrenorilor nu se va pierde în scurgerea timpului.

În încheiere dorim să precizăm cîteva criterii, de care să ținem seamă în acțiunea de selcționare pe care o întreprindem, criterii ce la rîndul lor cuprind o serie de întrebări la care antrenorul trebuie să afle răspuns. Este vorba, *în special, de etapa I și anume de momentul promovării în etapa a II-a.*

I. **Criterii tehnice**

1. Dacă elevul știe să înoate și ce procedee ?
2. Prezintă predispoziții de a efectua cu ușurință mișcările de înot (are talent) ?
3. Plutește cu ușurință ?
4. Cum preferă să coordoneze mișcările :
   — simultan (viitor brasist)
   — alternativ (viitor craulist)
5. Se scufundă cu ușurință — fără a suferi la contactul cu apa ? Care este valoarea duratei apneiei subacvatice ?
6. Cum rezolvă problemele de echilibru, face răsturnări în apă, cum sare în apă (mișcările coordonate, simple, ample, simte direcțiile și intrarea în apă, este fricos, cade în apă, este preocupat de a-și simți mereu capul afară din apă etc.) ?
7. Imită cu ușurință mișcările altora ?

II. **Criterii legate de tipul constitutiv**

1. Dezvoltarea somatică $\frac{\textit{înalt — suplu}}{\text{mic — greoi.}}$ etc.
2. Rezistă la temperatura apei 30—45 de minute ?
3. Are mobilitate ?
4. Dar motricitate ?

III. Criterii legate de calitățile fizice și psihice

1. Indemînarea se bazează pe gradul de exersare a deprinderilor motrice de bază sau este nativă ?
2. Cînd apare oboseala în cazul unei solicitări de efort în regim de rezistență ?
3. Efectuează cu ușurință și plăcere mișcările de solicitare a forței în apă ?
4. Are viteză în mișcările de coordonare specifice înotului ?
5. Are spirit de observație, atenție ?
6. Se acomodează cu mișcările monotone ?
7. Este competitiv, are voință ?

IV. Criterii legate de comportamentul personal

1. Prezintă interes pentru sport în general și pentru înot în special ?
2. Poate fi încadrat în tipul de temperament puternic echilibrat mobil sau puternic echilibrat inert ?
3. Poate lucra fără supraveghere specială ?
4. Este disciplinat — punctual — ascultător ?

V. Criterii legate de regimul de viață

1. Familia are atitudine pozitivă ?
2. Care este bugetul timpului alocat deplasării — locuință, școală, bazin ?

M. OLARU : La séléction pour la nage de performance.

La sélétion, qui a joui d'une attention spéciale de la part des spécialistes pendant les dernires années, est le thème abordé par l'auteur dans ce matériel. L'originalité consiste dans le fait qu'on met un accent particulier non sur la séléction proprement-dite, mais sur son organisation.

De même, sont présentées les étapes considérées, par l'auteur, comme indispensables dans le processus d'instruction, ainsi que plusieurs critères dont les professeiurs et les entraîneurs doivent tenir compte quand ils ont en vue la réalsation des performances de valeur.

M. OLARU : Selection for Performance Swimming.

Selection, which has lately been in the specialists' focus of attention, is the main concern of the author. He places emphasis on the organization of selection not on selection proper.

The author passes in review the stages he considers to be indispensable for instruction purposes and points to some criteria to be taken into account by coaches and instructors with a view to obtaining the wished for performances.

meridiane

PROTEJAREA COTULUI SULIŢAŞULUI*)

P. MASTEROVOI
U. R. S. S.

Accidentele articulaţiei cotului sau traumatismele, cum sînt denumite în practica sportivă, sînt flagelul suliţaşilor. În general, se consideră că în timpul aruncării suliţei, într-unul din momentele finale, se produce o tensiune excesivă a muşchilor şi ligamentelor, ceea ce provoacă o leziune a ţesutului în regiunea articulaţiei cotului. În practică s-a recurs la diferite măsuri profilactice, graţie cărora se încearcă să se obţină elasticitatea muşchilor şi a ligamentelor. Totuşi, folosirea procedeelor de încălzire curente nu rezolvă complet această problemă şi numeroşi aruncători nu reuşesc să păstreze integritatea funcţională a cotului.

Cercetările efectuate de numeroşi specialişti au arătat că la baza leziunilor funcţionale găsim o perturbare a tropismului muşchilor la inserţia lor osoasă, care este însoţită de dureri puternice, datorită unei multiple şi lungi tensiuni musculare.

Ne-am fixat ca sarcină lămurirea problemei gradului de irigare a muşchilor care înconjoară articulaţia cotului. Cu ajutorul pletismografiei şi al reografiei am determinat care sînt grupele de exerciţii de încălzire ce ameliorează sau care, dimpotrivă, jenează irigaţia sanguină a muşchilor antebraţului folosit pentru aruncare.

Aceasta a permis să se constate că toate exerciţiile de încălzire universal folosite sînt departe de a favoriza în acelaşi grad irigaţia muşchilor. Astfel, în exerciţiul destul de obişnuit, care începe prin mişcări circulare sau balansări energice ale braţelor şi se termină prin exerciţii specifice aruncării suliţei, în ciuda încălzirii generale a organismului, există o reducere a irigaţiei sanguine a diverşilor muşchi ai extremităţilor superioare. Apare o scădere a temperaturii în regiunea marelui pectoral, în porţiunile anterioare ale deltoidului şi în majoritatea muşchilor antebraţului.

Scăderea irigaţiei sanguine în timpul acestui tip de încălzire energică este, după părerea noastră, asociată cu o tensiune excesivă a grupelor musculare, care frînează braţul la sfîrşitul mişcărilor de balans.

*) Amicale des entraineurs français d'athletisme, Paris, nr. 34/72 pag. 44—45.

În timpul frînării braţului, dus rapid în lateral, eforturile depuse de marele pectoral ating 70 kg şi peste. Este deci lesne de înţeles că starea funcţională a acestor muşchi, ca şi cea a altor organe musculare care participă la frînarea elementelor distale ale extremităţilor superioare, nu corespunde cu încărcătura de la începutul încălzirii. De fapt, această divergenţă trebuie considerată ca o tensiune la care vasele reacţionează printr-un spasm. Din păcate, aceste tensiuni nu sînt simţite subiectiv şi nu pot fi controlate conştient. În consecinţă, nu este exclus ca, chiar efectuînd exerciţiile de încălzire, atletul să nu poată provoca tensiuni care, la momentul dat, să depăşească posibilităţile muşchilor ce lucrează.

În final, tensiunile şi în consecinţă spasmele vasculare prelungite duc la alterarea trofismului muşchilor în acţiune. Această irigaţie limitată, provocată în timpul încălzirii, creşte considerabil în cadrul antrenamentului sau competiţiei, în timp ce efortul atinge valori maxime. Este deci natural că dacă zilnic se realizează numeroase aruncări pe un fond de irigaţie scăzută a muşchilor care efectuează mişcări de forţă-viteză caracteristice aruncării suliţei, pot apărea procese de distrofie. Importanţa încălzirii specifice, care asigură irigaţia sanguină este scoasă în evidenţă prin rezultatele studiilor ciclografice efectuate pe diferiţi subiecţi. Am putut determina caracteristicile temporale ale mişcării finale, calcula dimensiunea acceleraţiilor diferitelor elemente ale braţului. De asemenea, am obţinut date cu privire la încărcătura suportată de aparatul musculo-ligamentar al cotului în timpul diferitelor faze ale aruncării.

Se ştie că eficacitatea efortului final este în legătură directă cu aptitudinea aruncătorului de a face succesiv să intre în acţiune muşchii picioarelor, ai trunchiului şi ai extremităţilor superioare. De asemenea, ştim, că, pentru ca elementele distale să aibă o mare viteză, trebuie frînate puternic cele proximale. În consecinţă, pentru realizarea unei mişcări rapide şi puternice de aruncare cu antebraţul şi cu pumnul, trebuie frînată mişcarea cotului. În mod inevitabil se produc accelerări care posedă iniţial valori negative pentru elementele distale ale braţului (antebraţul şi mîna) şi se transformă apoi în valori pozitive importante.

La rîndul său, aceasta duce la tensiunea muşchilor antebraţului şi la cea a ligamentelor cotului.

Momentele de acceleraţie maximală a sistemului antebraţ — mînă — suliţă şi în consecinţă eforturile maxime ale muşchilor la nivelul articulaţiei cotului corespund cu începutul trecerii în poziţia „arc întins", cînd încărcătura se sprijină, în principal, pe suprafaţa mediană a braţului. În acest moment, tensiunea muşchilor, care asigură fixarea articulaţiei cotului şi transformarea braţului într-un lanţ cinematic solid, atinge valori apreciabile.

Astfel, în momentul de ridicare a cotului şi de trecere în poziţia „arcului întins", muşchii şi ligamentele suportă încărcături maximale.

Practica arată că suliţaşii nu pot preciza în ce moment simt durerea şi în ce fază se produce traumatismul. Uneori se întîmplă ca deodată atletul să observe traumatismul cotului. La unii dintre elevii noştri s-a constatat manifestarea durerii în cot după execuţia perfectă (pe

plan tehnic) a unei aruncări. Trebuie totuși să remarcăm că, de cele mai multe ori, traumatismul se produce în timpul perioadei de învățare a mișcării de „zvîcnire" a brațului, cînd atletul începe să efectueze corect partea finală a aruncării. Pregătirea atentă a musculaturii trebuie să se facă tocmai în această perioadă.

Observarea sulițașilor, pe care am făcut-o cu ocazia diferitelor competiții, ne-a permis să afirmăm că majoritatea atleților uită pur și simplu să-și „încălzească" cotul, consacrîndu-i doar unul sau două exerciții, care nu pot pregăti mușchii în mod adecvat. Numeroși atleți de talent nu și-au putut folosi pe deplin potențialul din cauza unor procedee greșite de pregătire a brațului pentru aruncare și pentru că au avut un arsenal limitat de procedee de încălzire specifică. În consecință, propunem un ansamblu de exerciții a căror practicare îmbunătățește pregătirea mușchilor antebrațului pentru un lucru dinamic.

1. Masaj prin efleuraj și fricționare a antebrațului și cotului, prin automasaj, fără a se dezbrăca treningul, 20—25 de ori.

2. Masajul umărului și al mușchiului pectoral 15—20 de ori.

3. Flexie și extensie a degetelor (flexia efectuată cu forță), 15—20 de ori.

4. Flexie și extensie a articulației pumnului (pumnul strîns), 15—20 de ori.

5. Mișcări circulare ale antebrațului și pumnului (se poate folosi o piatră sau o greutate de 2—4 kg), 10—15 ori.

6. Tracțiuni la bara fixă, mîinile în supinație, cadență lentă, 4—6 ori.

7. Prin forța degetelor, împingeri înapoi, din sprijin la perete, 10—15 ori.

8. Exerciții specifice cu sulița:

a) se apucă sulița de mijloc, se execută rotații ale articulației pumnului, la început complete, apoi la 90°, cu opriri scurte, 10—12 ori;

b) aruncarea suliței fără elan, dinapoia capului, spre o țintă. 5—6 ori;

c) tragerea brațelor înapoi și imitarea mișcării de întoarcere a suliței către sine, 6—7 ori;

d) aruncarea suliței fără elan.

Desigur că acestea nu sînt singurele exerciții posibile, dar recomandăm sulițașilor, dacă folosesc alte exerciții, să le urmărească și pe cele propuse de noi.

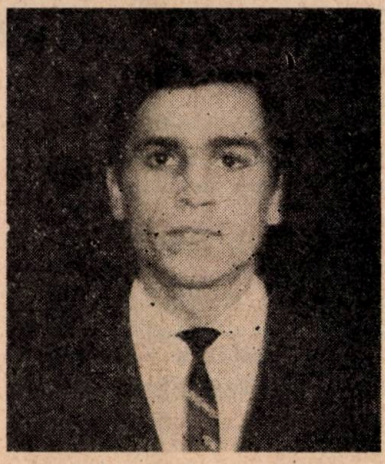
Portret

CONSTANTIN GRUESCU

MIHAI TRANCĂ
Ziarist

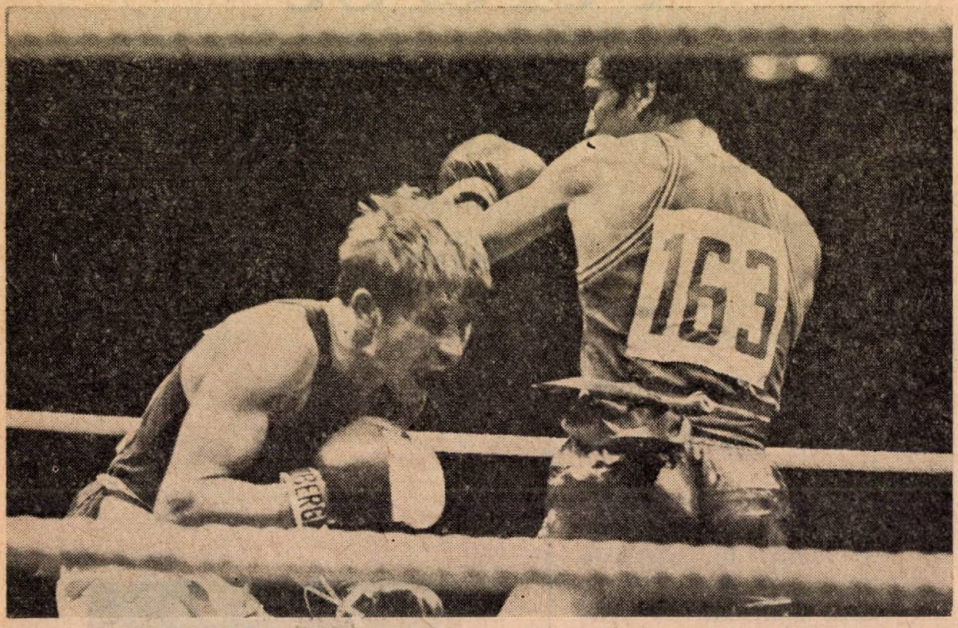
DATE PERSONALE

— **Născut în comuna Godeanu, județul Mehedinți, la 24 iunie 1945.**
— **Înălțimea: 163 cm**
— **Greutatea: 53 kg (boxează la categoria muscă — 51 kg).**
— **Este legitimat la clubul sportiv „Steaua".**
— **Antrenori: Ion Kiriac și Marcu Spakov.**
— **Profesia: lăcătuș.**
— **Este căsătorit, are două fetițe.**
— **A susținut 247 de meciuri, din care a câștigat 209, 9 meciuri egale și a pierdut 29.**
— **Este maestru al sportului și campion european.**



Actualul campion al Europei la categoria muscă a fost inițiat în tainele boxului de antrenorii Dumitru Răjan *și* Geza Toth, *la Metalul — Bocșa, în timp ce urma cursurile școlii profesionale. La vîrsta de 15 ani, pe cînd nu cîntărea mai mult de 44 kg, împreună cu alți colegi de școală a fost atras de spectacolul oferit de alți tineri ce efectuau un antrenament „la mănuși".*

După puțină vreme a fost remarcat prin îndemînarea și rapiditatea cu care își însușea diferite procedee tehnice. Acesta a fost și motivul pentru care, după primele luni de antrenament, copilul timid a început să fie privit cu mai multă atenție de către antre-



nor. Numai după un an de pregătire a obținut primul succes într-o competiție oficială — titlul de campion național de juniori, la categoria cea mai mică (minimă).

Un an mai tîrziu reeditează performanța.

Viteza sa de execuție și abilitatea în ring au atras atenția specialiștilor și astfel a fost selecționat în lotul republican de juniori.

Din anul 1965, cînd a trecut la Clubul sportiv „Steaua", a început cea de-a doua etapă a activității sportive a lui Constantin Gruescu. Era coleg de sală cu cel mai bun pugilist al categoriei muscă — Constantin Ciucă, cel care avea să devină campion european al ediției din anul 1969. Neșansa lui Gruescu de a avea un adversar atît de valoros l-a ținut mereu „în umbră". Postura de permanentă rezervă — care pe cei mai mulți sportivi i-ar fi făcut să se descurajeze — l-a ambiționat și mai mult pe boxerul de la Steaua. El a fost mereu un exemplu de conștiinciozitate în pregătire, de seriozitate și dîrzenie. Profitînd de unele absențe ale eternului său rival de la competiția rezervată celor mai buni pugiliști ai țării, Constantin Gruescu și-a înscris numele pe lista campionilor naționali, în anii 1967 și 1970, iar în anul următor a reușit să-l învingă, în finala categoriei pe Constantin Ciucă. Acesta a fost momentul care a anunțat titularizarea în lotul național a lui Constantin Gruescu. După o lună de la această victorie, campionul național participa la prima mare competiție internațională, europenele de la Madrid. Această recunoaștere a valorii sale sportive venea destul de tîrziu. La vîrsta de 26 de ani, puțini au fost aceia care mai credeau în posibilitățile sale de a realiza mari performanțe. Primul lui contact cu elita boxului european s-a soldat cu o meritorie medalie de bronz.

Pregătindu-se cu multă sîrguință și ducînd o viață sportivă

exemplară, Constantin Gruescu a cîştigat încrederea selecţionerilor, care l-au păstrat în echipa naţională şi la vîrsta de 28 de ani, cînd cei mai mulţi pugilişti spun „adio" boxului. Şi astfel, l-am văzut din nou în ringul europenelor, de data aceasta la Belgrad.

În patru meciuri consecutive, reprezentantul ţării noastre i-a făcut să coboare învinşi treptele ringului pe toţi adversarii săi: Sonunur *(Turcia),* Tatar *(Cehoslovacia),* Lodin *(U.R.S.S.)* şi Rodriguez *(Spania), demonstrînd o tehnică superioară, prin care s-a detaşat net de partenerii săi de întrecere, devenind campion european.*

Această frumoasă victorie, realizată la capătul a 13 ani de activitate pugilistică, vine să răsplătească o muncă depusă cu dăruire şi perseverenţă de unul dintre cei mai disciplinaţi boxeri români şi să încheie în mod strălucit o lungă carieră sportivă.

Antrenorul emerit Ion Popa, care l-a pregătit pe Constantin Gruescu în perioada premergătoare campionatelor europene, ne-a făcut cunoscut programul lui de antrenament, efectuat într-una din zilele penultimului ciclu săptămînal.

DIMINEAŢA

— 5 minute — exerciţii de gimnastică din mers şi alergare, cu sarcini diferite;

— o repriză box cu umbra, în tempo moderat;

— 3 reprize a 3 minute în care se execută un sprint pe distanţa de 100 m, în fiecare minut şi revenire în paşi de box cu unbra, pînă la locul startului. Viteza de alergare este de $^3/_4$; după fiecare repriză de trei minute (deci trei sprinturi) urmează un minut pauză;

DUPĂ-AMIAZA

— 5 minute — exerciţii de gimnastică din mers şi alergare, cu sarcini diferite, box cu umbra etc. (acest efort trebuie să se apropie cît mai mult de cel efectuat înainte de meci);

— 10 minute — gimnastica boxerului în care sînt incluse şi exerciţii cu îngreuieri mici (gantele);

— o repriză sărituri cu coarda;

— o repriză box cu umbra;

— 3 reprize luptă liberă la mînuşi, cu acelaşi partener (acesta este ales în funcţie de stilul de box al celui mai valoros adversar pe care urmează să-l întîlnească), dar cu mănuşi mari;

— o repriză box cu umbra, de relaxare;

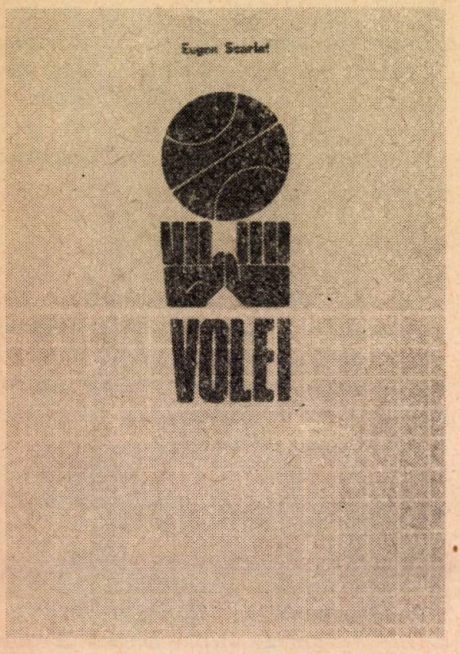
— o repriză lucru la sacul uşor, pe serii scurte, executate în viteză şi din continuă mişcare;

— 10—12 minute — gimnastică pentru întărirea musculaturii abdomenului şi spatelui;

— 5 minute — exerciţii speciale pentru fortificarea musculaturii gîtului şi feţei;

— 2—3 minute — exerciţii de relaxare şi respiraţie.

Fișier bibliografic



VOLEI

PREGĂTIREA ECHIPELOR ȘCOLARE

Eugen Scarlat

În Editura „Stadion" a apărut, de curînd, „Volei — Pregătirea echipelor școlare".

Lucrarea tratează în special factorii antrenamentului, iar în cadrul fiecărui capitol, exercițiile sînt destinate, în primul rînd, muncii de inițiere-învățare și perfecționării jucătorilor. Sînt, de asemenea, abordate și unele aspecte mai noi ale muncii de instruire: pregătirea jucătorilor ridicători, metodica corectării greșelilor tehnice, dezvoltarea calităților fizice la nivelul segmentelor de primă importanță în jocul de volei etc. În capitolul despre pregătirea tehnică, au fost enunțate cele mai importante greșeli ce se pot strecura în pregătire, cauzele producerii lor, precum și metodica de corectare.

Cartea, de folos tuturor celor ce se ocupă de volei, se găsește de vînzare în librării și se poate consulta la bibliotecile de specialitate.

EXERCIȚII — FOTBAL

I. Voica, M. Rădulescu

În Editura „Stadion" a apărut o foarte interesantă lucrare de exerciții pentru fotbal.

Ideea de bază a lucrării o constituie exersarea în condiții de joc și apropiate de joc, ca parte integrantă a antrenamentului, concretizată în exerciții care să constituie componente ale jocului. S-au urmărit obiective de ordin tehnic și tactic, precum și dezvoltarea forței și vitezei.

Sînt, de asemenea, prezentate exerciții menite să ducă la dezvoltarea mobilității, a vitezei în regim de îndeminare, a rezistenței în regim de forță, a preciziei execuțiilor și formării simțului porții, ca și unele exerciții care pretind execuții în condiții de dificultate sporită.

Cartea se găsește de vînzare în librării și se poate consulta la bibliotecile de specialitate.

JUDO

DE LA CENTURA ALBĂ, LA CENTURA NEAGRĂ

Intr-o frumoasă prezentare grafică, bună execuție tipografică, într-un număr de 340 de pagini, în Editura militară a apărut, de curînd, lucrarea profesorului Florian Frazzei despre Judo.

Lucrarea se adresează tuturor celor care doresc să practice judo, ca și antrenorilor, în special prin elementele de metodică pe care le cuprinde. Autorul a încercat să răspundă la următoarele întrebări:

Cum se poate însuși un procedeu tehnic?

Cum sînt metodele de învățare și care sînt posibilitățile de corectare a greșelilor?

Cartea se găsește de vînzare în librării și se poate consulta la bibliotecile de specialitate.

SCHIUL PENTRU TOȚI

Mihai Bîră

Pentru toți iubitorii schiului, amatori, sportivi, antrenori, Mihai Bîră a scris cartea „Schiul pentru toți", de curînd apărută în Editura „Stadion".

Autorul încearcă, într-un stil atrăgător, să atace toate problemele necesare practicării schiului. Cartea, împărțită în 7 capitole, cuprinde: Pregătirea fizică a schiorului. Clasele de învățare sau ucenicia schiului, Metode speciale de învățare a schiului, Etapele pregătirii pe zăpadă a concurenților, Antrenamentul pe probe, Alimentația schiorului, Accidente de munte, contramăsuri și prevenire.

De un remarcabil interes pentru iubitorii schiului, lucrarea se poate cumpăra din librării sau consulta la bibliotecile de specialitate.

INHALT

* * *: Die wissenschaftliche Forschung soll die Praxis aktiv unterstützen 2

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

M. EPURAN: Die Wissenschaft der Körpertätigkeiten 4

A. NICU: Die wissenschaftliche Forschung und die Notwendigkeiten der Praxis der Leibeserziehung und des Sports 11

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

M. RĂDULESCU: Das Trainingsspiel als Vorbereitungsmittel im Fussball (Methodische Betrachtungen) . 17

LEIBESERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

M. SALAHUB, I. MARICA, R. DUDA, I. APOSTOL, T. VLAD: Der Einfluss der Turnstunden auf die Muskelkraftentwicklung der Schüler 23

O. BĂNĂȚAN: Proben und Normen zur alljährlichen physischen Leistungsbestimmung von Studenten 30

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

I. BRAICU: Inhalt und Organisationsformen der sportlichen Tätigkeit der Studenten in den Sommerlagern 36

SPORTMEDIZIN

I. DRĂGAN, T. POP, ILEANA UȚĂ: Untersuchungen mit Radioisotopen, den peripherischen Kreislauf von Leistungssportlern betreffend . 40

MEINUNGEN — BERATUNGEN

E. HORN: Die Anwendung der Theorie der strategischen Spiele auf eine Situation in den Fussballmeisterschaften 45

T. VLAD: Die Anwendung der Teste im Rahmen der Leibeserziehung und des Sports 48

NOTEN — MITTEILUNGEN — KOMMENTARE

S. DUMITRESCU: Der Wirkungsgrad der Auswahltätigkeit im Rahmen der Leichtathletiksektion des Sportklubs „Metalul" 54

M. OLARU: Die Auswahl für den Hochleistungssport (Schwimmen) 59

MERIDIANE

P. MASTEROVOI: Wie wir den Ellenbogen bei Speerwerfern vorbereiten 64

PORTRĂT

M. TRANCĂ: Constantin Gruescu 67

BIBLIOGRAPHISCHES VERZEICHNIS

СОДЕРЖАНИЕ

***: Научному исследованию активно поддерживать практику! 2

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

М. ЕПУРАН: Наука телесных деятельностей 4

А. НИКУ: Научное исследование и требования практики физического воспитания и спорта 11

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТЕНИРОВКА

М. РЭДУЛЕСКУ: Тренировочная игра — средство подготовки по футболу (методические соображения) . . 17

М. САЛАХУБ, И. МАРИКА, Р. ДУДА, И. АПОСТОЛ, Т. ВЛАД: Влияние занятий по физическому воспитанию на рост мускульной силы у учащихся 23

О. БЭНЭЦАН: Упражнения и нормы для годовой оценки уровня физической подготовки студентов . . 30

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

И. БРАЙКУ: Содержание и организационные формы спортивной деятельности студентов в летних лагерях 36

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

И. ДРЭГАН, Т. ПОП, ИЛЯНА УЦЭ: Исследования с радиоизотопами над периферийным кровообращением у спортсменов высших достижений 40

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

Е. ХОРН: Применение теории стратегических игр на определенном положении фтубольного чемпионата 45

Т. ВЛАД: Использование тестов в деятельности по физическому воспитанию и спорту 48

ЗАПИСИ — СООБЩЕНИЯ — — КОМЕНТАРИИ

С. ДУМИТРЕСКУ: Действенность отбора в секции по легкой атлетике спортивного клуба „Металул" 54

М. ОЛАРУ: Отбор для плавания высших достижений 59

МЕРИДИАНЫ

П. МАСТЕРОВОЙ: Как подготовить локтю компьеметателей? 64

ПОРТРЕТ

М. ТРАНКЭ: Константин Груеску . 67

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri (originalul). Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți ;

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

I. P. „Informația" — c. 3036

2 364

Lei 4

Sz

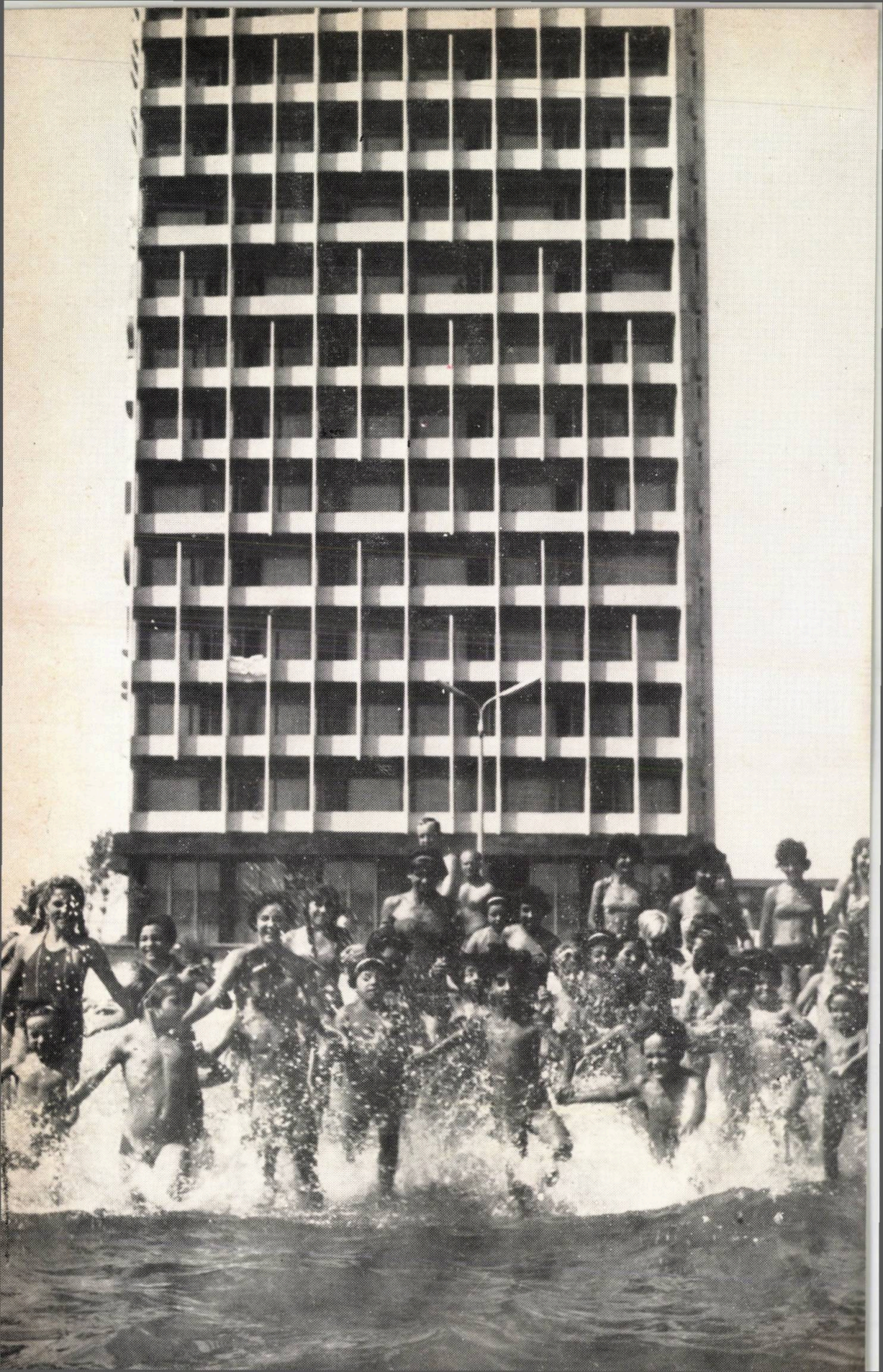
TRĂIASCĂ 23 AUGUST ZIUA ELIBERĂRII ROMÂNIEI DE SUB JUGUL FASCIST

SZEMLÉZVE
TESTNEVELÉSI FŐISKOLA
1973 NOV 2

educație fizică și sport

8 1973

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA



Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXVI, NR. 8, AUGUST, 1973

CUPRINS

EDITORIAL

AL. FORȚU : Profesorul de educație fizică, factor determinant pentru creșterea nivelului pregătirii fizice și sportive a tineretului patriei noastre 2

TEORIE — STUDII — CERCETARI

GEORGETA CHIRIȚĂ : Problematizarea, cerință pedagogică de bază în lecția de educație fizică . . . 5

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

GH. MITRA, P. DRAGOMIR : Elemente noi în sistemul de programare a conținutului activității de educație fizică 12

T. ARDELEAN : Inițierea elevilor din clasele V—X în probele atletice, în lecțiile de educație fizică . . . 24

ELVIRA SIMIONESCU : Model de lecție cu teme din gimnastica artistică 30

D. GÂRLEANU : Lucrul pe grupe în cadrul lecției de educație fizică . 35

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

AURELIA SÎRBU : Indicații metodice privind selecția și pregătirea sportivă a fetelor pentru alergările de viteză 43

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

ELENA FIREA : Concediul de odihnă — „marele timp liber" și practicarea exercițiilor fizice și sportului . 49

OPINII — CONSULTAȚII

ECATERINA GHIMBRA : Sînteți pentru un examen final la educație fizică la absolvirea școlii ? . . . 54

Ș. BLUMENFELD, I. IACOB, ANCA JURCĂ : Contribuții la studiul personalității profesorului de educație fizică 58

FILE DE ISTORIE

VALENTINA BĂNĂȚAN : O jumătate de veac de la inaugurarea concursurilor atletice de la Blaj . . . 64

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

REDACTOR ȘEF : MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ALEXANDRU FORȚU, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, NICOLAE MĂRĂȘESCU, GHEORGHE MITRA, FLORIN MORARU, MARIN PETRESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION ȘICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE.

Redacția: Str. Episcopiei nr. 9, București Căsuța poștală nr. 34. Telefon 137477. Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin ROMPRESFILATELIA — București Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001 Telex 225 București — România

PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ, FACTOR DETERMINANT PENTRU CREȘTEREA NIVELULUI PREGĂTIRII FIZICE ȘI SPORTIVE A TINERETULUI PĂTRIEI NOASTRE

Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului din 28. II — 3. III. a.c. a exercitat, prin sarcinile stabilite învățămîntului de toate gradele, o influență mobilizatoare asupra tuturor slujitorilor școlii.

Școala a primit răspunderi sporite nu numai pe linia pregătirii intelectuale și profesionale, politice și ideologice ci, în egală măsură, pentru sănătatea, educarea fizică și pregătirea sportivă a elevilor și studenților.

În perioada care a trecut de la apariția hotărîrii au fost obținute unele realizări, s-au cristalizat formele și mijloacele activității sportive de masă și de performanță, au avut loc largi dezbateri cu directorii unităților de învățămînt și profesorii de specialitate din toate județele țării. Toate acestea au stimulat activitatea sportivă și au creat un climat favorabil îndeplinirii cu responsabilitate a sarcinilor.

Grija pe care o manifestă partidul și statul nostru pentru sănătatea generațiilor tinere, pentru ridicarea gradului de pregătire fizică și sporirea capacității de muncă, trebuie să producă mutații de concepție în conștiința factorilor responsabili — din școli și institute de învățămînt superior, în primul rînd în aceea a cadrelor didactice de specialitate. Noul an de învățămînt trebuie să reprezinte o etapă superioară în ceea ce privește organizarea și eficiența educației fizice și sportului în școală.

Unul dintre factorii principali care determină dezvoltarea acestor activități este profesorul de educație fizică, căruia societatea noastră i-a încredințat o mare responsabilitate — formarea unor generații sănătoase și viguroase.

De competența, pasiunea și răspunderea cu care fiecare profesor de educație fizică își îndeplinește atribuțiile ce îi revin depind rezultatele obținute în educarea fizică și sportivă a tineretului patriei.

Profesorul de educație fizică trebuie să fie sufletul întregii activități, principalul organizator al sportului școlar și universitar, care să polarizeze în jurul său masa tineretului.

Plenara C.C. al P.C.R. a criticat neajunsurile care se manifestă în învățămînt, privind atît contribuția educației fizice la pregătirea pentru

viață a tineretului cît și contribuția la reprezentarea demnă, pe plan internațional, a României socialiste. Una din cauzele principale ale acestor rezultate nesatisfăcătoare o constituie modul în care mulți profesori de specialitate își îndeplinesc sarcinile.

Analizele efectuate în cursul anului 1972 în unități școlare și universitare din peste 20 de județe au scos în evidență situații în care profesorii de educație fizică se prezentau în mod necorespunzător în fața elevilor, absentau de la ore, iar baza sportivă era necorespunzător folosită și întreținută.

Aceste abateri de la regulile elementare de muncă și disciplină și-au făcut loc și datorită modului în care s-a făcut pînă în prezent aprecierea și promovarea profesorilor de educație fizică. Acestea nu au avut la bază criterii precise, cu ajutorul cărora să se poată determina aportul real al fiecărui cadru de specialitate.

Ca urmare a sarcinilor stabilite de Hotărîrea partidului, Ministerul Educației și Învățămîntului a elaborat un sistem de măsuri menite să contribuie la îmbunătățirea activității.

În scopul controlării și dirijării obiective a procesului de învățămînt și a influențelor produse de activitățile desfășurate în afara clasei se vor instituționaliza, din acest an școlar, normele de pregătire fizică pentru elevi și probele de apreciere anuală a pregătirii fizice a studenților.

Aceste probe și norme au fost elaborate de un colectiv larg de cadre didactice și specialiști din afara învățămîntului, cuprinzînd peste 25 de județe.

Pentru profesorii de educație fizică se va aplica un nou sistem de apreciere, bazat pe criterii și norme precise, elementul principal constituindu-l modul în care elevii și studenții îndeplinesc normele stabilite prin programe.

În felul acesta se realizează un sistem de apreciere fundamentat pe o concepție unitară care are la bază rezultatele concrete obținute în activitatea practică, ceea ce va permite aprecierea obiectivă a capacității și a randamentului cadrului didactic, precum și evaluarea potențialului biologic, motric și sportiv al tineretului studios.

Cadrele didactice de specialitate vor avea posibilitatea să îmbunătățească substanțial conținutul lecțiilor de educație fizică, prin valorificarea condițiilor naturale locale favorabile practicării unor sporturi de iarnă și vară, prin accesul pe care îl vor avea la baze sportive apropiate, depășind condițiile materiale ale școlii.

Prin folosirea factorilor naturali pentru fortificarea și călirea organismului tinerilor cuprinși în școlile de toate gradele, folosind mijloace adecvate și valorificînd condițiile naturale din jurul unităților școlare, lecțiile de educație fizică și activitățile sportive din afara orarului vor redescoperi — dacă se poate spune așa — valoarea deosebită a formelor simple, naturale, larg accesibile, ce vor polariza adeziunea cît mai multor elevi și studenți.

Pregătirea fizică și sportivă va fi în principal realizată prin activități desfășurate în afara clasei, transformînd cunoștințele și pricepe-

rile însușite în cadrul procesului didactic, în instrumente la îndemîna fiecărui elev și student pentru organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică și sport în timpul liber.

Astfel, influențelor realizate în orele de educație fizică li se vor adăuga cele ale numeroaselor acțiuni organizate în afara procesului didactic, cu un larg caracter de masă și care vor cuprinde: festivaluri ale sporturilor (de iarnă și vară), „zile ale sporturilor" organizate în fiecare școală și facultate pentru fiecare clasă și an de studiu, acțiuni cu caracter republican pentru învățarea înotului, prezență prioritară formelor turistice simple — drumeții, cicloturism — în cadrul taberelor de odihnă pentru elevi și studenți.

În acest fel, numărul orelor ce vizează pregătirea fizică multilaterală a elevilor și studenților vor spori considerabil, *depășind cu mult cele mai generoase propuneri privind mărirea numărului de ore de educație fizică în planurile de învățămînt.*

Procesul educării fizice prin mișcare și sport are nevoie de oameni pasionați, cadre care să nu-și drămuiască orele de activitate desfășurată cu elevii și studenții. Dragostea pentru copiii și tinerii patriei, grija pentru rezervarea fondului somatic, funcțional și motric al valorosului nostru tineret trebuie să devină un crez pentru fiecare cadru didactic din învățămînt.

Situarea educației fizice și sportului în prim-planul educării multilaterale a tineretului patriei noastre socialiste obligă toate cadrele de specialitate, dar le și cinstește.

Conf. ALEXANDRU FORȚU
Șeful serviciului Educație fizică și sport din Ministerul Educației și Învățămîntului

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

PROBLEMATIZAREA, CERINŢĂ PEDAGOGICĂ DE BAZĂ ÎN LECŢIA DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Lector dr. GEORGETA CHIRIŢĂ
Catedra de ştiinţe pedagogice
I. E. F. S.

Problematizarea constituie astăzi pivotul în jurul căruia se structurează complexul metodelor de învăţămînt şi procedeelor pedagogico-metodice folosite de profesor în lecţie.

Acest mod de lucru vizează antrenarea elevului în executarea unor operaţii mintale care facilitează însuşirea şi consolidarea cunoştinţelor. Prin problematizare se provoacă în mintea elevului o situaţie conflictuală între necesitatea rezolvării unei probleme, a găsirii răspunsului la o întrebare şi caracterul nesatisfăcător al cunoştinţelor şi tehnicilor de lucru pe care elevul le posedă în momentul respectiv. Situaţia aceasta declanşează curiozitatea elevului, îi suscită interesul, îl determină să caute soluţii. Se realizează, astfel, o învăţare activă prin descoperire.

Spre deosebire de modalitatea tradiţională de învăţare pe bază de repetare, învăţarea prin descoperire presupune o intensă activitate intelectuală : elevul gîndeşte, cercetează, valorifică informaţiile însuştie anterior, le restructurează, imaginează procedeul care conduce la soluţie, creează.

Învăţarea prin descoperire nu trebuie să pună pe prim plan asimilarea unui bogat volum de informaţii în vederea formării priceperilor şi deprinderilor motrice, ci însuşirea de către elevi a unei metodologii de descoperire a cunoştinţelor prin practicarea exerciţiilor fizice. Execuţia motrică trebuie să-l ridice întotdeauna pe elev la un nivel superior de cunoaştere. Gîndirea elevilor trebuie exercitată în procesul acţiunii. În acest fel, elevii sînt deprinşi cu tehnica unei observări complexe, rapide şi intensive, reclamată de cunoaşterea ştiinţifică a legăturilor şi interdependenţelor dintre activităţile corporale, dintre diferitele acte motrice. dintre exerciţiile fizice.

Elevii analizează, comentează, interpretează şi apreciază, trag concluzii pe bază de argumente verificate în practică, emiţînd ipoteze şi stabilind soluţii, adoptînd o atitudine proprie. Se dezvoltă astfel gîndirea logică, spiritul critic şi originalitatea, atribute ale creativităţii, opuse şablonismului.

Importanţa învăţării prin descoperire constă în faptul că înarmează elevii cu tehnicile de investigare. Aceştia descoperă adevăruri noi pe baza celor cunoscute anterior. Avem de-a face nu cu o descoperire autentică, ci cu o reeditare a principalelor etape ale descoperirii bazată pe

Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1973, pag. 5

stabilirea unor relații între cunoștințele noi pentru elevi și cele însușite de ei anterior, un transfer realizat în cadrul asimilării materialului nou.

Folosirea elementelor de problematizare în lecția de educație fizică oferă elevului posibilități multiple pentru dezvoltarea gîndirii creatoare, flexibile și a inteligenței practice. Problematizarea conținutului lecțiilor este un mijloc de stimulare a creativității psiho-motrice a elevilor.

Caracterul formativ al educației fizice nu rezultă numai din repetarea și perfecționarea elementelor prevăzute în programă, în probe și norme de control, ci mai ales din capacitatea de a aplica în practică cunoștințele, în condiții variate și de a găsi soluții rapide eficiente și adecvate de rezolvare a unor situații practice. Pregătirea elevului este cu atît mai temeinică, cu cît el este pus în situația să folosească în contexte noi ceea ce a învățat, să reactualizeze în forme noi, ca să aleagă ceea ce se potrivește mai bine în momentul și pentru sarcina respectivă.

Complexele de exerciții fizice, traseele aplicative, ștafetele combinate, întrecerile, jocurile dinamice și jocurile sportive sînt mijloace prin care profesorul de educație fizică poate să creeze situații problematice pentru elev.

Rezolvarea problemelor psiho-motrice presupune găsirea unor soluții în structuri de exerciții variate, originale, eficiente în raport cu scopul.

Folosirea metodelor active, ridică predarea și învățarea la un nivel superior, formează capacitatea elevului de a acționa creator : dintr-o gamă largă de variante însușite anterior, elevul o alege pe cea mai eficientă sau descoperă o variantă nouă.

Profesorul trebuie să asigure transferul cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor, pentru ca elevii să poată să selecționeze, să adapteze, să transforme, să adauge sau să omită, să combine și să restructureze.

La început, ei selecționează unele elemente sau procedee din bagajul motric însușit anterior, iar mai tîrziu introduc în soluții, procedee imaginate, create de ei, fără ca acestea să fi fost executate anterior.

Modalitățile de realizare a problematizării și învățării prin descoperire sînt condiționate de specificul fiecărui obiect de învățămînt, de nivelul de pregătire a elevilor, de particularitățile de vîrstă și individuale, de capacitățile lor cognitive, care realizează învățarea. La educație fizică, aceste modalități sînt complexe și variate. Dintre acestea menționăm :

a) FORMULAREA UNEI PROBLEME CARE POATE FI REZOLVATĂ PRIN PRELUCRAREA CREATOARE A CUNOȘTINȚELOR ANTERIOARE

Această modalitate necesită din partea elevilor efortul de a reorganiza cunoștințele și deprinderile motrice însușite anterior, de a stabili corelații și analogii, de a realiza unele deducții etc. Profesorul trebuie să formuleze problema astfel încît să-i orienteze pe elevi în selecționarea cunoștințelor și să le ofere puncte de reper pentru generalizarea lor.

În educația fizică, variantele noi, originale de execuție se realizează prin îmbinarea unor procedee însușite anterior sau prin modificarea unor procedee.

De exemplu, într-un parcurs aplicativ cu alergare, escaladare, transportare de obiecte, cățărare, presupunînd că elevii și-au însușit următoarele procedee pentru escaladarea bîrnei transversale : — prin sprijin cu un braț pe bîrnă și călcarea cu piciorul și — prin apucarea bîrnei cu ambele brațe și trecere peste bîrnă prin rostogolire, urmează ca ei să descopere un procedeu nou : escaladare prin călcare cu piciorul din alergare, procedeu prin executarea căruia realizează un timp mai redus.

Descoperirea acestei variante noi de execuție poate fi determinată prin introducerea cerinței de a escalada purtînd o minge în brațe : nemaiputîndu-se folosi de brațe, elevul trebuie să găsească un procedeu nou.

Creativitatea elevilor poate fi solicitată chiar în alcătuirea unor trasee aplicative. De exemplu, după ce elevii și-au însușit mersul în echilibru, cățărarea, transportul de greutăți, escaladarea, profesorul le indică distanța traseului, sarcinile motrice, criteriile de apreciere, iar elevii structurează elementele însușite, într-un context nou, stabilind modul de desfășurare adică : — ordinea executării acțiunilor motrice, — procedeele de execuție, — condiții și reguli.

Structurarea fondului de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice într-un conținut nou se realizează și atunci cînd elevii compun și execută un exercițiu de gimnastică la sol, în care includ elemente învățate într-o perioadă, selecționîndu-le în funcție de capacitatea de reactualizare și capacitatea de execuție.

De asemenea, elevii pot crea jocuri de mișcare derivate din cele pe care le-au învățat, introducînd unele modificări pe baza indicațiilor date de profesor privind scopul urmărit : de exemplu, ei pot să adauge reguli noi, să renunțe la unele din cele vechi, să găsească modalități de desfășurare a jocului, criterii de apreciere a rezultatelor etc.

Ei pot hotărî ca jucătorii să fie dispuși pe teren în cerc, în careu etc. ; deplasarea jucătorilor din echipa de apărare să se facă prin alergare, deplasare cu opriri, apărare împotriva loviturilor etc. ; apărarea contra loviturilor să se facă prin ghemuire, săritură, fente, prinzînd mingea etc.

Elevii devin inventivi și creatori mai ales în joc sau în întrecere, cînd luptă pentru întîietate, pentru un rezultat superior față de adversar.

În jocurile sportive, prelucrarea creatoare a cunoștințelor priceperilor și deprinderilor se manifestă în deducerea unor procedee tehnice și tactice noi, din cele însușite anterior.

b) FORMULAREA UNOR PROBLEME CARE POT FI REZOLVATE PE MAI MULTE CĂI

Elevii compară diferite moduri de abordare a problemei, analizează critic, aleg procedeul și-l verifică în execuție. În acest fel, ei dobîndesc încredere în forțele proprii și obțin satisfacții.

În lecția de educație fizică, remarcăm ca aspect important alegerea celui mai eficient procedeu de execuție din mai multe variante însușite.

De exemplu, într-o ștafetă combinată : alergare, urcare pe bîrna de echilibru, deplasare în mers sau alergare, alergare pe sol și aruncarea mingii de oină la ținta fixă, în care criteriile de apreciere sînt : depla-

sarea corectă în echilibru pe bîrnă, corectitudinea aruncării la țintă și timpul de execuție, elevii pot să aleagă :

1. Modul de deplasare pe bîrnă : mers cu alergare. (În alergare există avantajul deplasării mai rapide, dar și riscul căderii de pe bîrnă prin dezechilibrare, iar în mers timpul de execuție este mai mare, dar șansele de dezechilibrare mai mici).

2. Momentul de execuție : cînd să arunce la țintă (de pe bîrnă, în deplasare, după aterizare). Distanța pînă la țintă este diferită în aceste trei situații, dar și șansele de corectitudine sînt diferite.

Dacă ținta este mobilă, elevul trebuie să aibă în vedere nu numai ținta, ci și modul de deplasare a țintei.

În oricare lecție de educație fizică profesorul poate să provoace situații problematice, care îi pun pe elevi în dificultate și îi determină să găsească posibilități variate de rezolvare.

Învățarea complexelor cu elemente din jocurile sportive oferă multe prilejuri de alegere a procedeelor tehnice și tactice, a momentelor de execuție. De exemplu, într-un complex de baschet alcătuit din dribling, oprire, pivot, pasă, aruncare la coș, elevii pot să folosească pasa de deasupra capului, cu două mîini de la piept, de la umăr, pasa cu pămîntul ; driblingul înalt, jos, cu mîna dreaptă sau stîngă ; oprire într-un timp sau în doi timpi ; aruncare la coș din dribling, din alergare, de pe loc, de la o distanță mai mică sau mai mare etc., în funcție de condițiile concrete de joc.

Elevii utilizează cunoștințele, priceperile și deprinderile motrice în condiții noi, diferite și atunci cînd efectuează, în prima parte a lecției, exerciții de pregătire fizică generală și de pregătire a organismului în funcție de tema lecției, în mod independent sau în lecțiile de sinteză, în care elevii execută, prin selecționare proprie, ceea ce au învățat într-o anumită etapă.

Învățarea prin descoperire se realizează corespunzător formelor de raționament pe care se întemeiază, mai importante fiind descoperirea pe cale *inductivă*, descoperirea pe cale *deductivă* și descoperirea prin *analogie*. *Profesorul* trebuie să-l conducă pe elev pe aceste căi în rezolvarea problemelor pe care le ridică învățarea.

Descoperirea inductivă constă în trecerea de la cunoștințe cu un anumit grad de generalitate la cunoștințe noi cu un grad de generalitate mai mare, în trecerea de la particular la general. Ea presupune analiza faptelor concrete particulare și formularea unor concluzii generale. Descoperirea inductivă realizează trecerea de la o parte dintre faptele în care se manifestă o anumită lege la toate faptele care se supun aceleiași legi.

Elevii descoperă legile privitoare la execuția anumitor exerciții fizice : aruncări, sărituri, alergări etc., analizîndu-le pe unele dintre acestea pe baza unor execuții repetate. De exemplu, învățînd săritura în lungime, în înălțime, sărituri pe și peste unele aparate de gimnastică, sărituri în jocurile sportive, elevii formulează unele reguli ca : orice săritură se compune din mai multe faze, elanul condiționează corectitudinea execuției, bătaia trebuie să fie puternică, aterizarea se face pe vîrfuri etc. Sau, alergarea de viteză are patru faze: startul de jos, lansarea de la start, alergarea cu pas lansat și sosirea cu pieptul înainte și brațele înapoi (finișul); etc.

Descoperirea deductivă se realizează pornind de la adevărurile cele mai generale spre cele mai puțin generale, spre particular. Scopul urmărit constă în formarea la elevi a capacității de a opera cu noțiuni abstracte în condiții cît mai variate. Elevii emit ipoteze privind cauzele sau relațiile dintre fenomenele studiate, apoi le verifică mintal sau în execuția motrică.

Înțelegînd că aruncarea din alergare este procedeul utilizat în jocul de baschet, mai ales în acțiunile de atac sau că tactica retragerii în dispozitivul de apărare se face cu scopul de a împiedica adversarul să pătrundă în zona din apropierea panoului, elevii vor proceda ca atare în acțiunile respective și vor respecta aceste reguli în orice situație.

Descoperirea pe cale deductivă se realizează în lecția de educație fizică în strînsă legătură cu descoperirea pe cale inductivă.

Cunoscînd că în volei jucătorii se așază pe teren în situația de primire a serviciului de la adversar, avînd în vedere acoperirea întregului teren și crearea posibilităților de a veni în întîmpinarea mingii servite, în condițiile de joc, elevii se vor așeza în mod corect, buchet, în mijlocul terenului. Aceasta este calea deductivă. Ea se îmbină cu cea inductivă, pentru că elevii au ajuns la o asemenea regulă generală în timpul învățării executînd de multe ori elementele respective.

Descoperirea prin analogie nu este simpla comparație între două obiecte sau fenomene, ci extinderea de la asemănarea existentă în privința unor elemente la asemănarea probabilă și în privința altor elemente.

Analogia nu oferă certitudini, dar permite formularea unor ipoteze privind însușirile fenomenului studiat, care urmează să fie verificate.

Dacă elevii învață săritura în înălțime prin rostogolire după ce au învățat-o pe cea prin pășire, înțeleg că ele se aseamănă în privința elanului : măsurarea pașilor și accelerarea și presupun că există unele asemănări și în legătură cu unghiul de elan ; sau cunosc asemănările privind elanul și bătaia și presupun că mai sînt asemănări și privind aterizarea.

Procedeele tehnice sau tactice se însușesc și se fixează prin compararea mișcărilor apropiate sau diferite ca structură: start de jos — start de sus; rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit — din depărtat în depărtat; dribling în baschet — handbal ; trasul la poartă la fotbal — handbal ; lovitura de atac la volei, transmiterea dreaptă de sus, etc. Elevii au posibilitatea să învețe analizînd, comparînd, formulînd ipoteze probabile, pe care le verifică în execuțiile ulterioare.

Problematizarea creează premisele extinderii metodelor de muncă independentă, dintre care un rol important îl are exercițiul bazat pe repetarea și observarea independentă. Realizarea actului ideomotor stă la baza participării active și creatoare a elevilor. Conversația euristică are rolul să-i activeze pe elevi, familiarizîndu-i cu natura activității pe care urmează s-o desfășoare, reactualizînd cunoștințele lor anterioare, sintetizîndu-le, desprinzînd idei principale.

Aplicarea în practica școlară a metodelor active schimbă raportul dintre instrucție și educație, cu accent pe latura formativă.

Rolul profesorului se deplasează de la situația în care constituie o sursă de cunoștințe pentru elevi la situația în care conduce și coordo-

nează activitatea de cunoaștere independentă a elevilor.

Orientarea fundamentală în folosirea eficientă a metodelor de învățămînt rezidă în înțelegerea faptului că acestea sînt instrumente ale muncii de învățare și nu numai de predare. Metodele sînt, în primul rînd, instrumente de muncă ale elevilor, întrucît activitatea intelectuală și practică pe care o desfășoară elevii este configurată de natura metodei folosite.

CONCLUZII

Efectele problematizării sporesc eficiența lecției de educație fizică prin :

— formarea priceperilor motrice complexe care îi dau elevului posibilitatea de a folosi rațional deprinderile motrice însușite în procedeele de execuție, în funcție de situația concretă în care execută o acțiune ;

— acordarea deprinderii motrice cu scopul activității desfășurate, integrînd-o în complexe de exerciții ;

— rapiditatea de acțiune în situații variate și schimbătoare ;

— găsirea celor mai eficiente soluții în rezolvarea unor situații complexe, învingerea greutăților, eliminarea dificultăților ;

— transferul deprinderilor motrice în raport cu condițiile concrete, creativitate psiho-motrică ;

— capacitatea de reactualizare creatoare a actelor motrice.

Elevii acționează independent și creator, sînt mai inventivi, mai abili și mai îndemînatici, dau dovadă de inteligență practică.

BIBLIOGRAFIE

1. DANCSULY A., SALADE D. : Modernizarea formelor de transmitere-asimilare a cunoștințelor, Revista de pedagogie, nr. 3, București, 1968.
2. MALIȚA M. : Renovarea pedagogiei și a educației în sprijinul științei moderne, Revista de pedagogie, nr 1, București, 1971.
3. PLANCHARD E. : La pédagogie scolaire contemporaine, 3-e édition, Editions Nauwelaerte Louvain, Paris, 1968.
4. POP T. și colab. : Orientări și modalități actuale de perfecționare a procesului de învățămînt, Revista de pedagogie, nr. 6, București, 1972.
5. POPESCU M., POPESCU T. : Noțiunea de metodă de învățămînt în condițiile modernizării învățămîntului, Revista de pedagogie, nr 3, București, 1970.

GEORGETA CHIRIȚĂ : La problèmatisation, exigence pédagogique de base dans la leçon d'éducation physique

La problèmatisation constitue un moyn de travail qui vise l'entrainement de l'élève dans l'exécution des opérations mentales qui facilitent l'apprentissage et la consolidation des connaissances. Par la problèmatisation on provoque dans l'esprit de l''élève une situation conflictuelle entre la nécessité de solutionner un problème, de trouver la réponse à une question, et le caractère insatisfaisant des connaissances et des techniques de travail que l'élève possède au moment respectif. Cette situation déclenche la curiosité de l'élève, suscite son intérêt, le détermine à chercher des solutions. De cette façon on réalise un apprentissage actif, par la découverte.

L'utilisation des éléments de problèmatisation dans la leçon d'éducation physique offre à l'élève des multiples possibilités pour le développement de la pensée créatrice, flexible, et de l'intelligence pratique. La problèmatisation du con-

tenu des leçons, est un moyen de stimulation de la créativité psycho-motrice des élèves.

Les moyens de réaliser la problèmatisation et de l'apprentissage par découverte, sont conditionnés par le spécifique de chaque objet d'enseignement, par le niveau de préparation des élèves, par les particularités d'âge et individuelles, par les capacités cognitives des élèves qui réalisent l'apprentissage.

Pour l'éducation physique, ces moyens sont complexes et variés. L'auteur présente les plus importants.

GEORGETA CHIRIȚĂ : The Use of Problems in a Basic Pedagogical Requirement in the Physical Education Class

The use of problems a working method that aims at training the pupil to execute mental operation that could facilitate his acquiring and consolidating knowledge and skills. The process stimulates a conflict in the pupil's mind between the necessity of solving some problems and finding the respective answers, and the unsatisfactory nature of the working methods and of the knowledge possessed at the respective time. The conflict stirs the curiosity of the pupil, arrests his interests and determines him to look for solutions. Active learning is thus achieved.

The use of problems in the physical education class enables the pupil to develop his creative thinking, his practical intelligence. It is, moreover, a stimulus of the psycho-motive activities of the pupils.

The methods of teaching by the use of problems, of discoveries are conditioned by the specific of the subject, the level of the pupils' training, age and individual characteristics cognitive capacities.

These modalities are most complex as fegards the physical education class. The authoress mentions the most important ones.

ÎN ATENȚIA CITITORILOR REVISTEI NOASTRE !

În dorința de a veni în sprijinul antrenorilor care doresc să promoveze în categorie, profesorilor de educație fizică care își dau definitivatul sau gradul, studenților de la cursul fără frecvență care vor o consultație într-o problemă teoretică sau metodică, redacția îi invită să ne scrie și, în măsura posibilităților, să le furnizeze materialele necesare.

ADRESA REDACȚIEI : Revista „Educație fizică și sport", str. Episcopiei nr. 9, sector I, București.

Educația fizică și sportul în învățămînt

ELEMENTE NOI ÎN SISTEMUL DE PROGRAMARE A CONȚINUTULUI ACTIVITĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ

— Planul calendaristic anual și anexa planului trimestrial, documente de planificare de o reală eficiență —

Lector GHEORGHE MITRA
I. C. P. P. D.
Lector PETRE DRAGOMIR
I. E. F. S.

Programele de educație fizică pentru clasele V—X și anii I—IV de liceu aduc perfecționări și în cadrul sistemului de planificare a conținutului procesului de educație fizică. Documentele de planificare pretinse de programe întregesc și sporesc funcționalitatea activității de programare a intențiilor instructiv-educative urmărite prin organizarea procesului de educație fizică în școală.

Ideile valoroase promovate de noile programe în legătură cu orientarea educației fizice școlare (conținutul, tehnologia didactică utilizată) se cer a fi sprijinite și prin perfecționări aduse sistemului de programare a conținutului acestei activități. Obiectivele și cerințele instructiv-educative stabilite în cadrul unei orientări generale unitare, date de actualele programe, se cer a fi întregite, detaliate și concretizate, adaptate condițiilor diversificate în care se realizează activitatea de educație fizică pe teritoriul țării noastre.

Eficiența educației fizice poate fi sporită numai în condițiile perfecționării activității de programare a obiectivelor de instruire și a sistemelor de acționare stabilite pentru înfăptuirea lor; în condițiile în care volumul și calitatea acestora, ordinea de înfăptuire a obiectivelor, o anumită prioritate și opțiune în alegerea soluțiilor (respectînd orientarea unitară dată de programe) se vor stabili dependent de o serie de factori specifici educației fizice școlare: condiții de climă, bază materială, nivelul de pregătire a colectivelor de elevi, tradiție etc. Asemenea rezolvare a programării procesului de educație fizică se promovează prin noile programe de educație fizică, documentele de planificare în vigoare, întreaga activitate de programare a educației fizice școlare fiind concepută în intenția valorificării plenare a condițiilor proprii, specifice unei școli și regiuni, a tratării cît mai diferențiate a colectivelor de elevi pentru care se concepe activitatea respectivă.

Educație fizică și sport, nr. 8, 1973, pag. 12

Evident, sumarul plan calendaristic, simplificat uneori la maximum, în care se menționau cîteva teme de lecții, nu mai poate satisface exigențele pretinse de un proces de educație fizică modern, care-și propune să obțină maximum de eficiență. Care sînt noile documente de planificare și ce particularități prezintă?

PLANUL CALENDARISTIC ANUAL concretizează și detaliază cadrul orientativ general stabilit prin programele oficiale. El reprezintă, în esență, programa concretă proprie școlii și clasei pentru care documentul a fost conceput. Documentul pretinde profesorului de educație fizică să stabilească — în cadrul orientării unitare precizate prin programă — obiectivele instructiv-educative (temele pentru principalele sisteme de lecții) urmărite pe parcursul unui an școlar, să indice, cît mai exact posibil, succesiunea îndeplinirii lor și volumul aproximativ de ore prevăzut pentru fiecare temă, toate acestea dependent de factorii amintiți mai înainte.

ANEXA PLANULUI TRIMESTRIAL pretinde ca planul trimestrial să fie completat, indicîndu-se și sistemele de acționare alese pentru realizarea obiectivelor instructiv-educative planificate; pretinde ca exercițiile, structurile complexe, activitățile globale, utilizabile pentru înfăptuirea unui obiectiv, să fie selecționate cu multă atenție pentru a fi cît mai eficiente în condițiile concrete în care vor fi folosite (optimizarea mijloacelor, sistemelor de acționare). Mai pretinde ca, din punctul de vedere al efortului, valoarea influențelor planificate să fie cantificată precis, judicios, pentru fiecare mijloc folosit — volumul, intensitatea, numărul de repetări, distanțele, duratele, pauzele etc. (obiectivizarea sistemelor de acționare).

Concepută și realizată astfel, activitatea de programare a conținutului educației fizice devine eficientă și operativă. Exigențele pretinse în prezent în legătură cu planificarea educației fizice sînt mult sporite dar necesare, avînd în vedere condițiile diversificate în care se realizează predarea educației fizice ce obligă forurile de decizie să adopte programe și soluții elastice, elementele concrete (necesare pentru orientarea cît mai exactă a procesului instructiv-educativ), dificil de stabilit printr-o reglementare centralizată, fiind hotărîte de către fiecare profesor (colectiv de catedră), potrivit condițiilor proprii în care își desfășoară activitatea.

Documentele de planificare pe care le prezentăm în continuare au fost concepute în lumina actualelor orientări cu scopul de a sprijini cadrele didactice în acțiunea de programare a conținutului educației fizice.

Ele servesc doar ca exemple, fără a obliga la tipare unice, la standardizarea soluțiilor și fără a îngrădi inițiativele.

Desigur, activitatea practică va promova soluții mult îmbunătățite. Semnificative pentru înțelegerea modului programării educației fizice sînt nu atît formele în care se vor prezenta documentele de planificare, ci felul în care ele reușesc să servească ideile valoroase promovate de aceste programe.

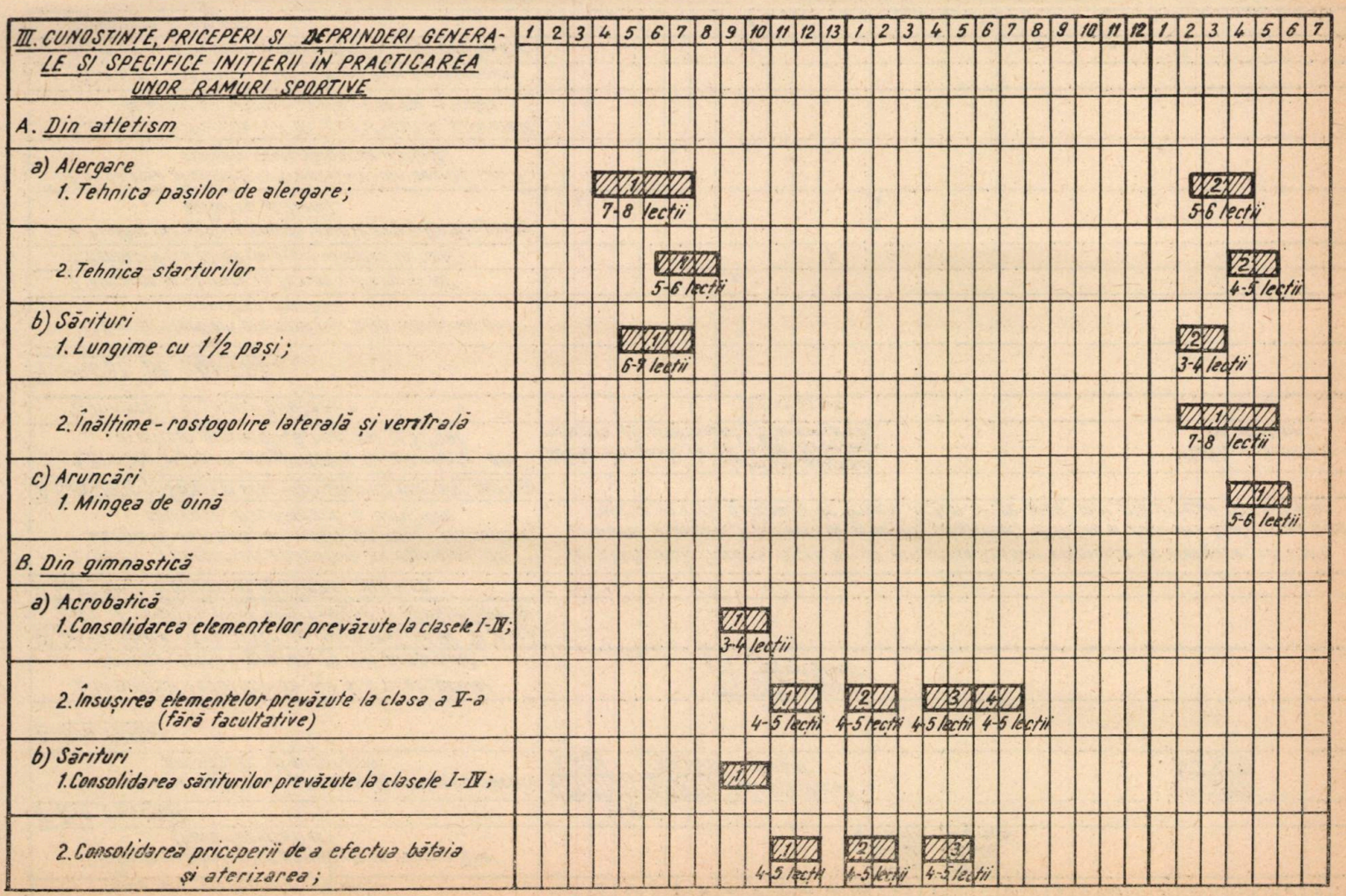
NOTĂ

Distribuirea obiectivelor instructiv-educative (temelor) în trimestrele școlare și pe săptămîni, ca și numărul de lecții în care se prevede prezența temei este orientativă. La începutul fiecărui trimestru, profesorul

PLANUL CALENDARISTIC ANUAL 1973-1974

CLASA A V-A BĂIEȚI
Profesor.....

Obiectivele instructiv-educative și principalele teme ale sistemelor de lecții	Trimestrul I (Săptămâni) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13	Trimestrul II (Săptămâni) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Trimestrul III (Săptămâni) 1 2 3 4 5 6 7
TEME ȘI ACTIVITĂȚI PREGĂTITOARE			
1. Organizarea colectivului de elevi	x		
2. Testarea posibilităților și nivelului de pregătire	x xx x		
3. Dezvoltarea capacității generale de lucru a organismului	4-5 lecții. Se va realiza prin orientarea întregului conținut al primelor 4-5 lecții, iar în continuare prin creșterea treptată a efortului		
I. PERFECTIONAREA CALITĂȚILOR MOTRICE ȘI DEZVOLTAREA FIZICĂ ARMONIOASĂ			
1. Dezvoltarea forței, supleței și mobilității principalelor grupe musculare și articulații	xx xx xx	Circuit / Circuit	xx xx xx xx xx xx xx
2. Fortificarea musculaturii spatelui și abdomenului	Se vor realiza exercițiile cu influență selectivă (3 sisteme de acționare) și două circuite: 1 / 2 / 3	Circuit / Circuit	Prin sisteme specifice de acționare
3. Formarea capacității de coordonare a mișcărilor segmentelor și corpului în spațiu și timp	x x x Obiectiv prezent în conținutul tuturor lecțiilor, în principal, în cea de a doua verigă a lecției		
4. Dezvoltarea rezistenței la eforturi desfășurate în ritm uniform	1 / 2 / 3 Jocuri sportive, fotbal și handbal / 4 / 5	Circuitul 1 / Circuitul 2	6 / 7
	6 lecții 5 lecții 4 lecții	9-10 lecții / 9-10 lecții	4-5 lecții 4-5 lecții
5. Dezvoltarea vitezei de reacție și de repetiție	1 / 2		1
	9-10 lecții		9-10 lecții
II. DEZVOLTAREA CAPACITĂȚII DE ORGANIZARE			
1. Consolidarea (prin repetare sau învățare) a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor prevăzute la clasele I-IV	În primele 3-4 lecții, iar apoi prin repetare ocazională		
2. Însușirea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor prevăzute la clasa a V-a	Vor fi incluse treptat în lecții - Se vor repeta, în mod deosebit, la începutul fiecărui trimestru		


III. CUNOȘTINȚE, PRICEPERI ȘI DEPRINDERI GENERALE ȘI SPECIFICE INIȚIERII ÎN PRACTICAREA UNOR RAMURI SPORTIVE
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7
A. Din atletism
a) Alergare
1. Tehnica pașilor de alergare;
1
7-8 lecții
2
5-6 lecții
2. Tehnica starturilor
1
5-6 lecții
2
4-5 lecții
b) Sărituri
1. Lungime cu 1½ pași;
1
6-8 lecții
2
3-4 lecții
2. Înălțime - rostogolire laterală și ventrală
1
7-8 lecții
c) Aruncări
1. Mingea de oină
1
5-6 lecții
B. Din gimnastică
a) Acrobatică
1. Consolidarea elementelor prevăzute la clasele I-IV;
1
3-4 lecții
2. Însușirea elementelor prevăzute la clasa a V-a (fără facultative)
1
4-5 lecții
2
4-5 lecții
3
4-5 lecții
4
4-5 lecții
b) Sărituri
1. Consolidarea săriturilor prevăzute la clasele I-IV;
1
2. Consolidarea priceperii de a efectua bătaia și aterizarea;
1
4-5 lecții
2
4-5 lecții
3
4-5 lecții

Obiectivele instructiv-educative și principalele teme ale sistemelor de lecții	Trimestrul I (Săptămâni)													Trimestrul II (Săptămâni)												Trimestrul III (Săptămâni)						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
3. Însușirea săriturilor prevăzute la clasa a V-a (fără facultative)														1	2																	
													4-5 lecții				4-5 lecții															
C. Din handbal			3-4 lecții																													
1. Însușirea regulilor și procedeelor tehnico-tactice prevăzute de programă	1	2	3					Joc practicat global																		1	2	3				
	5-6 lecții				3-4 lecții																					4-6 lecții						
D. Din fotbal																																
1. Însușirea regulilor de joc și a procedeelor tehnico-tactice prevăzute din programă								1	2	3	Joc practicat global																					
								5-6 lecții																								
IV. DEZVOLTAREA CAPACITĂȚII DE GENERALIZARE ȘI APLICARE A CUNOȘTINȚELOR, PRICEPERILOR ȘI DEPRINDERILOR																																
A. Cunoștințe priceperi și deprinderi utilitare																																
1. Ștafete și parcursuri aplicative cu elemente de alergare, sărituri, aruncări, prinderi, transport, cățărare, escaladare și echilibru	În conținutul fiecărei lecții vor fi introduse treptat elemente de alergare, sărituri, prinderi, aruncări, transport de greutăți, escaladări, echilibru și cățărări. Eșalonarea acestora se va face dependent de temele lecției și pe baza unei planificări trimestriale.																															
B. Cunoștințe priceperi și deprinderi specifice ramurilor sportive																																
1. Ștafete și jocuri pregătitoare cu elemente din atletism, gimnastică, handbal și fotbal	Ștafeta cu elemente de întrecere		din atletism					Ștafetele cu elemente de întrecere din handbal și fotbal - jocuri pregătitoare																		Ștafeta cu elemente din atletism						
2. Întreceri și jocuri bilaterale									x x	x x	x x	x x																				
V. PROBE DE CONTROL																																
1. 30 m cu start din picioare (cu 2/10 mai puțin ca valoarea inițială)		x						x																								
2. Alergare de durată în tempouniform 5'30"	x							x																								
3. Pentasalt (cu 20-30 cm peste valoarea inițială)		x										x																				
4. Flotări din sprijin culcat înainte (cu 3 flotări peste valoarea inițială)		x												x											x							
														x											x							
5. Ridicarea și coborîrea trunchiului din șezînd (cu 5 ridicări peste valoarea inițială)						x			x			x													x							
6. Extensii ale trunchiului din culcat înainte cu brațele la umăr (5 extensii peste valoarea inițială)						x			x			x													x							
7. Pas sărit, pas săltat - aprecierea execuției tehnice				x																												
8. Parcurs aplicativ cu elemente din atletism, acrobatică și handbal									x			x								x				x								
9. Săritura în lungime							x		x																							

va preciza exact aceste elemente, luînd în considerare o serie de condiții pe care nu le poate anticipa în momentul elaborării documentului.

Prin sistem de lecții, autorii înțeleg un număr de lecții consecutive (3—5) în cadrul cărora se realizează un obiectiv instructiv-educativ concret, cu finalitate precisă. De exemplu : săritura în lungime (prin procedeul cu $1^1/_2$ pași) constituie obiectivul instructiv-educativ care se realizează în aproximativ 5—6 lecții. În scopul precizării acestor obiective, conținutul programei se detaliază pînă la cele mai mici „unități didactice" (teme pentru un sistem de lecții), unitare ca finalitate și valoare practică.

Sistemul de acționare este constituit, în general, de exercițiile, structurile complexe, activitățile globale selecționate pentru realizarea temei. În exemplul nostru, pentru dezvoltarea rezistenței în ritm uniform moderat, noi am preconizat, în trimestrul I, trei sisteme de acționare care se deosebesc prin caracteristicile de volum și intensitate și un sistem (jocurile sportive) care se deosebește și prin structurile motrice utilizate.

PLAN CALENDARISTIC 1973/1974

CLASA A-V-A BĂIEȚI **TRIMESTRUL I**

Săptămîna 15—16 septembrie **Lecția nr. 1**

— Organizarea colectivului de elevi.

— Verificarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor din capitolul „front-formații" prevăzute la clasele I—IV.

— Dezvoltarea capacității generale de lucru (forță, mobilitate și suplețe a membrelor superioare și inferioare, a spatelui și abdomenului).

— *Verificarea capacității inițiale de rezistență* — probă obligatorie.

Săptămîna 19—23 septembrie **Lecția nr. 2**

— *Verificarea vitezei de deplasare* — probă obligatorie.

— Dezvoltarea capacității generale de lucru (pct. 3, lecția 1).

— Verificarea priceperilor și deprinderilor din handbal prin ștafete și jocuri cu reguli simplificate.

— Dezvoltarea rezistenței la eforturi uniforme și moderate (sistemul I).

Lecția nr. 3

— Dezvoltarea capacității generale de lucru (pct. 3, lecția 1).

— Învățarea prinderii-conducerii-pasării mingii de handbal (ștafete și jocuri) — (sistemul I).

— *Verificare inițială la pentasalt și flotări.*

— Dezvoltarea rezistenței la eforturi uniforme și moderate (sistemul I).

Săptămîna 25—30 septembrie **Lecția nr. 4**

— Dezvoltarea capacității generale de lucru (pct. 3, lecția 1).

— Învățarea prinderii-conducerii-pasării mingii de handbal (ștafete și jocuri) — (sistemul I).

— Dezvoltarea rezistenței la eforturi uniforme și moderate (sistemul I).

Lecția nr. 5

— Dezvoltarea capacității generale de lucru (pct. 3, lecția 1).
— Învățarea pasului alergător lansat de semifond.
— Consolidarea prinderii-conducerii-pasării mingii de handbal (complexul 1). *Observații :* se vor utiliza structurile prevăzute de programă.
— Dezvoltarea rezistenței la eforturi uniforme și moderate (sistemul I).

Săptămîna 2—7 octombrie **Lecția nr. 6**

— Dezvoltarea capacității generale de lucru (pct. 3, lecția 1).
— Învățarea pasului alergător lansat de semifond.
— Consolidarea prinderii-conducerii-pasării (aruncării) — (ștafete și jocuri) — (sistemul I).
— Dezvoltarea rezistenței la eforturi uniforme și moderate (sistemul I).

Lecția nr. 7

— Consolidarea deprinderii de alergare cu pas lansat de semifond.
— Consolidarea elementelor tehnice incluse în complexul 1 la handbal (jocuri cu reguli simplificate).
— Dezvoltarea rezistenței (sistemul II).

Săptămîna 9—14 octombrie **Lecția nr. 8**

— Învățarea săriturii în lungime (exerciții pregătitoare de desprindere și aterizare) — (sistemul I).
— *Verificarea coordonării : pas săltat și pas sărit.*
— Însușirea complexului 2 la handbal (ștafete și jocuri).
— Dezvoltarea rezistenței (sistemul II).

Lecția nr. 9

— Învățarea pasului de accelerare.
— Învățarea săriturii în lungime (sistemul I).
— Repetarea complexului 2 la handbal.
— Dezvoltarea rezistenței (sistemul II).

Săptămîna 16—21 octombrie **Lecția nr. 10**

— Repetarea pasului alergător de accelerare.
— Consolidarea deprinderii de săritură în lungime (sistemul II).
— Repetarea complexului 2 la handbal (joc).
— Dezvoltarea rezistenței (sistemul II).

Lecția nr. 11

— Aplicarea alergării accelerate în diferite structuri de alergare.
— Consolidarea deprinderii de săritură în lungime.
— Consolidarea deprinderilor tehnice din handbal (complexul 2) prin jocuri.
— Dezvoltarea rezistenței (sistemul II).

Săptămîna 23—28 octombrie **Lecțiile nr. 12 și 13**

— *Verificarea inițială a forței musculaturii spatelui și abdomenului și acționarea prioritară asupra acesteia.*

— Învățarea startului din picioare și corelarea lui cu alergarea accelerată.

— Consolidarea deprinderii de săritură în lungime (integrale).

— Handbal — complexul 3 (deplasare-prindere-pasare-reprimire-conducere-aruncare).

— Dezvoltarea rezistenței (sistemul III).

Săptămîna 30 octombrie — 4 noiembrie **Lecția nr. 14**

— Dezvoltarea musculaturii spatelui și abdomenului (sistemul I).

— Dezvoltarea vitezei de reacție și repetiție (sistemul I).

— *Verificare : săritura în lungime.*

— Aplicarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor însușite la handbal în cadrul unor jocuri bilaterale.

— Dezvoltarea rezistenței (sistemul III).

Lecția nr. 15

— Dezvoltarea musculaturii spatelui și abdomenului (sistemul I).

— Dezvoltarea vitezei de reacție și repetiție (sistemul I).

— Joc de handbal-verificare.

— Dezvoltarea rezistenței (sistemul III).

Săptămîna 6—11 noiembrie **Lecția nr. 16**

— Dezvoltarea musculaturii spatelui și abdomenului (sistemul I).

— Dezvoltarea vitezei de reacție și repetiție (sistemul I).

— *Verificarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor specifice fotbalului (jocuri și ștafete).*

— Verificarea capacității de rezistență la eforturi uniforme.

Lecția nr. 17

— Dezvoltarea vitezei de reacție și execuție (sistemul II).

— Învățarea complexului 1 la fotbal (jocuri și ștafete).

— *Verificare : parcurs aplicativ (alergare-conducere-săritură peste obstacol) și forța musculaturii spatelui și abdomenului.*

Observații : se vor utiliza structurile din programă.

Săptămîna 13—18 noiembrie **Lecția nr. 18**

— Dezvoltarea forței, mobilității și suppleței principalelor grupe musculare (sistemul II).

— Dezvoltarea vitezei de reacție și repetiție (sistemul II).

— *Verificarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor din gimnastica acrobatică prevăzute la clasele I—IV și din sărituri.*

Observații : tema a III-a se înlocuiește cu fotbal (sistemul I) dacă se poate lucra afară, revenind în lecția nr. 22.

Lecția nr. 19

Conținut identic ca în lecția nr. 18 (punctele 1 și 2); eventual fotbal.

Săptămîna 20—25 noiembrie **Lecțiile nr. 20 și 21**

Conținut identic ca în lecția nr. 19.

Săptămîna 27 noiembrie — 2 decembrie **Lecția nr. 22**

— Dezvoltarea forței, mobilității și suplеței principalelor grupe musculare (sistemul II).

— Învățarea rostogolirilor înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit și a stîndului pe omoplați.

— Însușirea bătăii pe ambele picioare și aterizării corecte.

— În cazul fotbalului — joc.

Observații : dacă vremea permite.

Lecția nr. 23

— Dezvoltarea forței, mobilității și suplеței (sistemul III).

— Consolidarea deprinderii de a bate pe ambele picioare, a aterizării și coordonării în timpul zborului.

— Repetarea elementelor acrobatice din lecția nr. 22 și însușirea cumpenelor.

— În cazul fotbalului — joc.

Săptămîna 4—9 decembrie **Lecțiile nr. 24 și 25**

Conținut identic ca în lecția nr. 23.

Săptămîna 11—16 decembrie **Lecțiile nr. 26 și 27**

— *Verificarea forței musculaturii spatelui, brațelor și abdomenului.*

— Trasee aplicative, ștafete, jocuri cu caracter de motricitate generală.

— Fotbal — joc

★

EXEMPLIFICĂRI DE ANEXE LA PLANUL CALENDARISTIC TRIMESTRIAL

CAPITOLUL I (PLANUL CALENDARISTIC ANUAL)

Obiectivul nr. 2 — *Fortificarea musculaturii spatelui și abdomenului.*

Sistemul 1 de acționare (lecțiile 12—16 din planul trimestrial);

— *pentru musculatura spatelui :* din poziția stînd depărtat, trunchiul la orizontală, brațele libere jos :

a) ducerea alternativă a brațelor (întinse) prin înainte-sus, cu extensia energică a musculaturii cefei — 3 serii a 15 repetări;

b) răsuciri ale trunchiului cu brațele întinse lateral — 3 serii a 25 de repetări ;

— *pentru musculatura abdomenului :*

a) alergare pe loc cu ridicarea alternativă a genunchilor la piept — 2 serii a 15—20 repetări cu fiecare picior ;

b) sprijinit lateral (la perete, pe perechi etc.); ridicarea alternativă a piciorului întins la orizontală — 2 serii a 10—15 repetări cu fiecare picior.

Sistemul 2 de acționare (lecțiile 18—22 din planul trimestrial);

— *pentru musculatura spatelui :* din poziția culcat înainte (pe o suprafață ridicată), cu trunchiul în afara suprafeței de sprijin, extensii ale trunchiului cu brațele îndoite la umăr — 3 serii a 6—8 repetări ;

— *pentru musculatura abdomenului :* din poziția culcat înapoi :

a) ridicarea trunchiului la verticală — vîrfurile picioarelor sprijinite — 2 serii a 8—10 repetări;

b) ridicarea picioarelor la verticală (trunchiul fixat) — 2 serii a 10—12 repetări.

Sistemul 3 de acționare :

— *pentru musculatura spatelui :* exercițiul de la sistemul 2 — 2 serii a 10—12 repetări ;

— *pentru musculatura abdomenului :* exercițiile de la sistemul 2—3 serii a 8—10 repetări.

Obiectivul 4 — *Dezvoltarea rezistenței la eforturi continue, desfășurate în ritm uniform.*

Sistemul 1 de acționare (lecțiile 2—6) :

— alergare în tempo uniform (2/4) — 2 repetări a 2 minute, cu 1 minut pauză.

Sistemul 2 de acționare (lecțiile 7—11):

— alergare în tempo uniform (2/4) — 3 repetări a 2 minute, cu 1 minut pauză.

Sistemul 3 de acționare (lecțiile 13—15):

— alergare în tempo uniform (2/4) — 2 repetări a 3 minute, cu 1 minut pauză.

— alergare în tempo uniform (3/4) — 3 repetări a 1 minut, cu 1 minut pauză.

CAPITOLUL III (PLANUL CALENDARISTIC ANUAL)

Obiectivul 1 (pct. A.b) — *Învățarea săriturii în lungime cu $1^1/_2$ pași în aer.*

Sistemul 1 de acționare (lecțiile 8—14 din planul trimestrial) :

— pas sărit și pas săltat (în fiecare lecție, 2 repetări pe 15—20 m);

— sărituri în adîncime de pe banca de gimnastică (trambulină, capacul de la ladă etc.) — 6—8 repetări în lecțiile 8—10 ;

— sărituri cu desprindere de pe un picior și aterizare pe ambele — din mers și alergare — 6—8 repetări în lecțiile 8—10;

— cu elan de 3 pași — pas săltat și aterizare în groapa cu nisip (pe piciorul de desprindere), 6—7 repetări în lecțiile 8—10;

— idem cu pas sărit ;

— idem cu aterizare pe ambele picioare ;

— cu elan limitat, bătaie pe o suprafață ridicată (trambulină, bancă etc.), efectuare $1^1/_2$ pași în aer — 5—6 repetări în lecțiile 10—11;

— cu elan limitat (desprinderi la prag), sărituri cu $1^1/_2$ pași, 4—5 repetări în lecțiile 10—12;

— sărituri cu elan complet — 4—5 repetări în lecțiile 10—12

Obiectivul 1 (pct. C) — *Inițiere în practicarea jocului de handbal*

Sisteme de acționare (lecțiile 2—13 din planul trimestrial)

Vor fi utilizate structurile (complexele) de exerciții recomandate de programă. Prima structură în sistemul 1, a doua în sistemul 2 ș.a.m.d. Structura 4 va fi utilizată în trimestrul III.

Grupa de obiective din programă	Temele și sistemele de acționare	Lecțiile din trimestrul I																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
I. 1, 2, 3, 4	DEZVOLTAREA REZISTENȚEI																			
	– Alergare în tempo uniform (2/4)		2 × 2 minute					3 × 2 minute												
	– Alergare în tempo uniform (3/4)		1 minut pauză					1 minut pauză					3 × 1 minut							
	– Joc de fotbal și handbal												1 minut pauză				20 de minute			
II. 1, 2																				
III. A b 1	SĂRITURA ÎN LUNGIME CU 1½ PAȘI																			
	– Pas sărit – Pas săltat								2 × 15-20 m											
	– Sărituri în adîncime de pe banca de gimnastică								6-8	6-8	6-8									
	– Aterizare în groapa cu nisip pe piciorul de desprindere (din pas săltat)								6-7	6-7	6-7									
	– Idem (din pas săltat)								6-7	6-7	6-7									
	– Sărituri cu 1½ pași (cu bătaie pe trambulină)										5-6	5-6								
	– Sărituri cu elan redus (7-9 m)										4-5	4-5	4-5							
	– Sărituri cu elan complet											4-5	4-5							
C																				
IV.																				

După aceleași principii se stabilește conținutul sistemelor de acționare și pentru celelalte obiective (teme) din planul calendaristic trimestrial.

În exemplul nostru (planul calendaristic anual și planul trimestrial) am programat în același trimestru două jocuri sportive — handbalul și fotbalul. Prin aceasta am dorit să exemplificăm modalitatea de utilizare a fotbalului, ca activitate globală, organizată în sezonul răcoros (eventual și iarna), în unitățile școlare fără condiții. Fotbalul poate înlocui, integral sau parțial, conținutul prevăzut la acrobatică și unele sărituri, devenind activitate de bază în aer liber, în sezonul rece, în școlile care nu dispun de minimum de condiții pentru gimnastică acrobatică și sărituri. El mai poate fi utilizat ca formă de activitate în aer liber — fiind introdus la sfîrșitul lecțiilor, în lunile răcoroase — și în școlile care au condiții.

Nu am inclus în exemplele noastre schiul, patinajul, săniușul etc. În situația în care sînt condiții pentru practicarea acestor ramuri sportive, prevăzute de programă la activități la alegere, ele se includ în documentele de planificare, indicîndu-se obiectivele urmărite și sistemele de acționare stabilite.

★

Planul trimestrial și anexa sa pot fi realizate și într-o variantă asemănătoare planului pe etapă din antrenamentul sportiv. În acest caz, se întocmește un document integrativ, care prevede (în coloana din stînga) temele pentru obiectivele instructiv-educative prevăzute în fiecare dintre capitolele programei și mijloacele stabilite pentru realizarea lor, iar în coloanele din dreapta — lecțiile din trimestru, cu indicarea prezenței mijloacelor stabilite și a elementelor de referință pentru cantificarea volumului și intensității efortului.

În această variantă, planul trimestrial și anexa lui s-ar prezenta ca în tabel. (Exemplificăm cu două teme din capitole diferite din programă).

GH. MITRA, P. DRAGOMIR : Nouveaux éléments dans le système de programmation du contenu de l'activité d'éducation physique scolaire

Les nouveaux programmes d'éducation physique pour les classes V—X et les années I—IV de lycée apportent aussi des perfectionnements dans le cadre du système de planification du processus d'éducation physique.

On fait des références concernent l'élaboration du plan du calendrier annuel et trimestriel. On donne l'exemple d'un calendrier annuel pour la V-e classe — garçons et des annexes au plan du calendrier annuel et trimestriel.

GH. MITRA, P. DRAGOMIR : New Elements of the Programming of the Content of Physical Education Activities in Schools

The new curriculum for physical education designed for the $5^{th} - 9^{th}$ forms and $1^{th} - 4^{th}$ years of high school mean an improvement in the planning system of the physical education process.

The authors make references to the working out of the annual and quarterly plans. They provide an example for the 5th form, boys, and annexes to be attached to both annual and quarterly plans.

INIȚIEREA ELEVILOR DIN CLASELE V-X ÎN PROBELE ATLETICE ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Conf. TIBERIU ARDELEAN
I. E. F. S.

Pe cale statistică s-a stabilit că, indiferent de vîrsta scăzută a campionilor și recordmanilor, *în majoritatea probelor de atletism pentru pregătirea lor sînt necesari 6—8 ani. Aceasta înseamnă că practicarea regulată a atletismului de către copii trebuie să înceapă la vîrsta de 10—11 ani. Avînd în vedere că școlile sportive nu pot cuprinde toți copiii talentați, problema pregătirii inițiale la atletism trebuie să fie rezolvată în mod calificat în școala de cultură generală (7).*

În această ordine de idei, unii specialiști consideră că diferitele probe atletice sînt la îndemîna elevilor începînd din clasa a VI-a (după părerea noastră chiar din clasa a V-a), cu cîteva adaptări de ordin regulamentar sau tehnic și cu precizarea că nu este indicat și nici posibil să le abordăm pe toate în același timp.

Dat fiind numărul restrîns de lecții, conținutul programei și uneori condițiile materiale reduse, trebuie să ne limităm numai la unele activități. La început trebuie să ne ocupăm de alergare, ce va face obiectul unei perioade de învățămînt mai largi, apoi vor fi alese unele probe de sărituri și aruncări (8).

Perioada vîrstei de 11—14 ani, corespunzătoare claselor V—VIII constituie cea mai importantă etapă a educației fizice școlare și sportive în general. În această perioadă trebuie puse bazele pregătirii fizice generale, ale pregătirii tehnice generale (4) sau înzestrarea elevilor cu un bogat bagaj de deprinderi de mișcare. Tot în această perioadă trebuie acționat pentru ridicarea capacității generale de lucru a organismului. În sfîrșit, elevii trebuie să-și descopere aptitudinile sportive și, în consecință, să se orienteze spre practicarea la un nivel superior a uneia dintre ramurile sportive.

Considerăm că sarcinile atletismului la clasele V—VIII trebuie să fie următoarele :

A. perfecționarea deprinderilor de bază, specifice atletismului ca : alergarea corectă, desprinderea unilaterală, azvîrlirea, împingerea și lansarea;

B. învățarea principalelor elemente de tehnică și a tehnicii unor probe din alergări, sărituri și aruncări;

C. educarea calităților motrice de bază (viteză, forță și rezistență), în corelație cu particularitățile morfo-funcționale și psihologice ale elevilor la aceste vîrste (această problemă va constitui subiectul altei lucrări);

D. perfecționarea simțului de orientare în spațiu, a simțului echilibrului, a capacității de coordonare a segmentelor în fazele de zbor, a simțului ritmului.

Conținutul activității de atletism la clasele V—VIII trebuie stabilit astfel încît să asigure rezolvarea, pe cît posibil integrală și corespunzător calitativ, a sarcinilor formulate mai sus.

Din consultarea graficului rezultă că sarcina perfecționării deprinderilor de bază, specifice atletismului, ca alergarea corectă, desprinderea unilaterală, împingerea și lansarea se mențin la toate clasele. În acest scop, la primele clase se vor utiliza exerciții speciale, orientate spre perfecționarea deprinderilor respective, iar la clasele mai mari, perfecționarea acestor elemente (acte motrice) se va realiza pe fondul practicării diferitelor probe atletice de alergări, sărituri și aruncări. Sarcina perfecționării deprinderilor de bază, specifice atletismului, trebuie considerată ca sarcină fundamentală a întregii perioade a ciclului claselor V—VIII. Fără învățarea corectă și temeinică a acestor deprinderi de bază instruirea în continuare este compromisă.

Ce trebuie să înțelegem prin învățarea corectă a alergării, a desprinderii unilaterale, a mișcărilor de azvîrlire, împingere sau lansare ?

a) Alergarea corectă, văzută în general, se caracterizează în primul rînd prin naturalețe, degajare, relaxare musculară și, în consecință, mișcări economicoase ;

apoi, coordonare a lucrului membrelor inferioare cu cele superioare, impulsie și avîntare activă și completă, contact suplu cu suprafața de sprijin, corpul în prelungirea piciorului de sprijin, cu bazinul proiectat în față, raport optim între frecvența și lungimea pașilor.

La baza unei alergări corecte stau : coordonarea neuromusculară, condiție a acțiunii coordonate a grupelor musculare agoniste cu cele antagoniste, o bună pregătire de forță a grupelor musculare agoniste și a celor antagoniste, și a grupelor musculare interesate în actul alergării — mușchii abdominali, mușchii ridicători ai coapselor, musculatura impulsoare — asociată cu o bună mobilitate articulară la nivelul articulației coxo-femurale, mai ales în loja posterioară.

De aici, concluzia că alergarea elevilor se perfecționează pe măsura îmbunătățirii pregătirii fizice de bază, *fiind condiționată și de însușirea corectă a unor elemente sau exerciții ajutătoare ca: alergarea ușoară (așa-numita alergare de coordonare), alergarea cu joc de glezne, alergarea cu genunchii sus și alergarea cu pas sărit, moderat ca efort. Cu cele de mai sus am trecut succint în revistă ceea ce numim* școala alergării.

b) Desprinderea unilaterală corectă se caracterizează printr-o impulsie activă și completă a piciorului de bătaie, asociată cu avîntarea energică a piciorului oscilant și a brațelor, cu corpul în prelungirea piciorului de bătaie și cu bazinul proiectat în față, în limite variabile și toate acestea în condiții de relaxare musculară.

Alături de gama săriturilor libere, pe și peste diferite obstacole și aparate, două exerciții de sărituri sînt fundamentale pentru școala săriturii — desprinderea în pas săltat și desprinderea în pas sărit.

Desprinderea în pas săltat prefigurează săriturile care au drept scop depășirea unor înălțimi cît mai mari, iar desprinderea în pas sărit, pe cele care au drept scop realizarea unui zbor cît mai lung. Pasul săltat se încadrează într-o desfășurare succesivă și debutează cu avîntarea, căreia i se adaugă impulsia; pasul sărit se încadrează într-o desfășurare simultantă; avîntarea și impulsia se derulează relativ concomitent.

Rezultă deci necesitatea ca desprinderea în pas săltat și desprinderea în pas sărit, asociate cu elanuri variabile ca lungime și viteză, să fie temeinic însușite și apoi perfecționate de către elevii claselor V—VIII, condiție indispensabilă pentru învățarea în continuare a tehnicii probelor de sărituri.

c) Despre ce înseamnă azvîrlire, împingere sau lansare corectă, nu ar fi multe de spus. Ceea ce este esențial pentru școala aruncării, în această etapă a instruirii, este educarea unui final exploziv, în toate formele de aruncare. Deci, accentul se va pune pe viteza de execuție în mișcările de azvîrlire, împingere și lansare. În acest scop, greutatea obiectelor trebuie să corespundă cu posibilitățile elevilor. Manevrarea repetată a unor obiecte prea grele poate compromite procesul educării unui act final de tip exploziv, prin instalarea unui stereotip de mișcare lentă. Pe această temă, un studiu interesant și edificator a fost efectuat de Iosif Maier *(6).*

Perfecționarea simțului de orientare în spațiu, a simțului echilibrului, a capacității de coordonare a segmentelor în zbor și a simțului ritmului apar ca sarcini numai la clasele V—VI, unde vor fi introduse exerciții speciale în conținutul activității. La clasele VII—VIII, aceste sarcini continuă să fie urmărite în contextul învățării tehnicii diferitelor probe atletice. Unele exerciții speciale pentru rezolvarea sarcinilor de mai sus sînt prezentate în lucrarea noastră „Rolul elementelor de atletism — structura și accesibilitatea lor la elevii claselor I—IV" *și pot constitui o sursă de inspirație pentru noi exerciții (1).*

Bazele pregătirii tehnice generale trebuie puse la elevii claselor V—VIII. *În acest scop, profesorii vor urmări, în mod permanent, învățarea cît mai corectă, de la început, a tuturor exercițiilor și elementelor de atletism.*

Din graficul de detaliu al repartizării sarcinilor pe clase rezultă că ponderea cade pe alergări în toată perioada ciclului claselor V—VIII. Așa este și normal, deoarece pregătirea pentru oricare dintre probele atletice trece prin alergări. Din păcate, în școlile noastre se aleargă foarte puțin, putem spune chiar exagerat de puțin. Aceasta o considerăm o altă lipsă gravă a educației fizice școlare, *deși condiții pentru organizarea și desfășurarea lecțiilor de alergări există pretutindeni.*

Succesiunea învățării tehnicii probelor de alergări sau a unor elemente ale acestor probe trebuie să fie următoarea :

— *se începe cu însușirea pasului alergător lansat, în tempo moderat care, efectuîndu-se cu viteze relativ reduse (viteze controlabile), permite corectarea principalelor detalii de tehnică ale pasului alergător;*

— *se continuă apoi cu însușirea alergării accelerate;*

— *pe fondul alergării accelerate se învață startul din picioare și lansarea de la start;*

— *în continuare, pe fondul alergării accelerate și al alergării cu pas lansat, în tempo moderat, se învață pasul lansat de viteză;*

— *pe fondul startului din picioare și al lansării de la start se învață startul de jos și lansarea de la start;*

— *în mod firesc urmează însușirea elementelor de finiș și sosire, apoi legarea tuturor elementelor într-un tot unitar, aceasta mai ales în cazul probei de viteză, în cadrul unor alergări pe distanțe corespunzătoare cu vîrsta, sexul și mai ales cu gradul de pregătire a elevilor;*

— *după parcurgerea acestor etape, se poate aborda cu succes alergarea de ștafetă și alergarea de garduri.*

Însușirea corectă a pasului lansat, în tempo moderat, constituie premisa bunei însușiri și a celorlalte elemente de tehnică a alergării. Pe lîngă executarea corectă a mișcărilor diferitelor segmente trebuie să ne preocupe adoptarea unei poziții corecte, educarea unor mișcări economicoase și un aspect foarte important, educarea unei respirații profunde și ritmice, dar ritmul respirator să fie reglat individual de elevi, nu impus de profesor. Ne mai putem propune să învățăm elevii să alerge în pluton și să le educăm simțul tempoului.

Învățarea alergării accelerate trebuie considerată ca una dintre cele mai importante probleme ale tehnicii alergării, în general și ale alergării de viteză, în special. Problema învățării și perfecționării permanente a alergării accelerate este neglijată la noi, chiar în cazul atleților de performanță, iar în activitatea atletică școlară asemenea preocupări constituie cazuri izolate.

Alături de preocuparea constantă pentru relaxare, aspectul esențial al alergării accelerate este educarea simțului accelerării progresive, *respectiv al angajării progresive a efortului de impulsie, a creșterii continue a amplitudinii mișcărilor, a frecvenței și a lungimii pașilor și în consecință a creșterii progresive a vitezei de deplasare. Elevii corect pregătiți mai ales cei din clasele mari, trebuie să fie capabili să realizeze acest lucru pe distanțe de 60—80 m și chiar mai mari.*

Învățarea startului din picioare și a lansării de la start nu ridică probleme speciale. Elevii trebuie să fie obișnuiți să alerge încă din start. Esențial la pasul lansat de viteză este menținerea vitezei de deplasare cu păstrarea poziției corecte a corpului, menținerea lungimii și frecvenței pașilor, lucrul corect al brațelor toate în condiții de relaxare cît mai accentuată. Pentru aceasta, pe lîngă forța necesară, învățarea este condiționată și de nivelul rezistenței generale și chiar speciale, a elevilor. În consecință, abuzul în ceea ce privește numărul repetărilor și lungimea distanțelor, comparativ cu nivelul de pregătire a elevilor, poate compromite învățarea corectă a pasului alergător lansat de viteză.

Învățarea pasului alergător lansat de viteză, ca și învățarea alergării cu accelerare mai poate fi compromisă și cînd viteza de deplasare impusă depășește limitele capacității de coordonare neuromusculară a elevilor. Pentru învățarea corectă a startului de jos și mai ales a lansării de la start vom urmări educarea la elevi a unei plecări rapide și energice, cu pasul suficient de lung de la început, cu lucru activ de brațe și înclinare corespunzătoare a trunchiului. Se va evita scurtarea artificială a pașilor din dorința realizării unei frecvențe mai mari, în timpul lansării de la start. De asemenea, vom ține seama de faptul că lipsa de forță la elevi reclamă o ridicare mai înaltă a bazinului, la comanda „gata" și o îndreptare a corpului mai timpurie în timpul lansării de la start.

Multe dintre greșelile întîlnite în tehnica pasului alergător, în diferitele sale variante sau în tehnica startului și a lansării de la start, cum ar fi realizarea unei impulsii incomplete, ridicarea insuficientă a coapsei piciorului oscilant, adoptarea unor poziții compensatorii — aplecarea exagerată în față sau rămînerea pe spate etc. — se corectează numai pe măsura îmbunătățirii pregătirii fizice generale, în special a forței musculare a segmentelor interesate în mișcarea respectivă și mobilitatea articulară a acestora.

La alergarea de ștafetă ne propunem, la început, învățarea tehnicii de predare-primire a bățului de ștafetă, dar nu vom face din aceasta un scop principal la

lecțiile de clasă. După însușirea la un anumit nivel a tehnicii de predare-primire, cu grija de a rula în mod egal elevii în cele două funcții — de aducător și de primitor —, vom utiliza alergarea de ștafetă, cu intervale de distanțe convenabile, drept mijloc de angrenare a elevilor în exerciții de alergări în condiții de întrecere și ambianță mai atrăgătoare și mai puțin monotonă.

Un loc deosebit de important în tehnica alergărilor îl ocupă alergarea de garduri, care nu se întîlnește aproape deloc în lecțiile de atletism. Sarcina învățării tehnicii alergării de garduri apare în clasa a VI-a, cu învățarea tehnicii pasuivi peste gard, pentru ca la clasele a VII-a și a VIII-a să se treacă la învățarea tehnicii alergării peste un număr de 3—5 garduri, cu trei pași de alergare între garduri.

Alergarea de garduri este un foarte bun mijloc de fortificare generală a organismului. Cu ajutorul ei se asigură, concomitent, dezvoltarea vitezei, forței și rezistenței, formarea unei alergări constante, dezvoltarea simțului ritmului, fiind în același timp un foarte bun exercițiu pregătitor pentru sărituri și în special pentru săritura în lungime. Alergarea de garduri se poate practica cu rezultate bune, chiar fără condiții speciale, adaptînd diferite improvizații.

★

În ciclul claselor V—VIII, activitatea atletică de sărituri și aruncări este mai restrînsă ca volum, dar nu ca importanță. La săritura în lungime se va învăța un singur procedeu și anume : procedeul de zbor cu un pas și jumătate, *care se va practica pe parcursul întregului ciclu, cu intenția de a fi însușit în masă și în cele mai bune condiții. Pe lîngă însușirea corectă a tehnicii de zbor, pe fondul acestui procedeu vom urmări rezolvarea celorlalte detalii ce privesc tehnica săriturii în lungime și anume : însușirea unei alergări constante pe distanța de elan, însușirea ritmului ultimilor pași ai elanului, specific săriturii în lungime, însușirea unei aterizări corecte și eficiente. Însușirea temeinică a procedeului cu un pas și jumătate, asociat cu alte detalii de tehnică, constituie o etapă obligatorie, strict necesară, chiar indispensabilă pentru învățarea celorlalte procedee, ca săritura în lungime cu extensie și mai ales săritura în lungime cu pași în aer.*

La săritura în înălțime se prevede învățarea a două procedee : rostogolire laterală și rostogolire ventrală. *Procedeul de rostogolire laterală se învață numai la clasa a V-a, considerînd-o numai ca etapă de trecere de la săritura în înălțime cu pășire simplă, la săritura cu rostogolire ventrală. Din punct de vedere metodic, rostogolirea laterală face apropierea de rostogolirea ventrală prin faptul că în ambele cazuri bătaia se face pe piciorul apropiat de ștachetă, în condițiile unui elan mai oblic. Există părerea că însușirea temeinică și în detaliu a rostogolirii laterale va îngreuia, în viitor, însușirea rostogolirii ventrale. Deci, nu este nevoie să ne preocupăm mai mult decît am prevăzut noi de acest procedeu. Accentul va cădea pe însușirea bătăii și a efectului atacului cu piciorul întins. Preocuparea de bază în ceea ce privește săritura în înălțime va fi însușirea, în cele mai bune condiții, a procedeului cu rostogolire ventrală, procedeu accesibil majorității elevilor. Aceasta se va realiza pe parcursul claselor VI—VIII.*

Accentul, pe parcursul învățării procedeului de rostogolire ventrală, se va pune, în ordine, pe însușirea bătăii—desprinderii, a bătăii blocate și atacului cu piciorul întins în condițiile unei traiectorii de zbor cît mai apropiate de verticală, însușirea rostogolirii propriu-zise la înălțimi accesibile și apoi la înălțimi din ce în ce mai mari, iar în final, însușirea globală a tehnicii săriturii, inclusiv a detaliilor ce privesc elanul.

Este recomandabil, chiar din etapa învățării săriturii cu rostogolire laterală, să folosim elanuri etalonate de 3—5 pași și nu elanuri întîmplătoare, iar viteza elanului să nu depășească posibilitățile elevilor de efectuare a unei desprinderi corecte și viguroase. Fiind vorba de copii, nu vom neglija nici însușirea aterizării corecte pentru evitarea accidentelor.

Acolo unde sînt asigurate condițiile necesare, se poate aborda, la clasele VII—VIII, învățarea procedeului de răsturnare dorsală, cu grija de a pregăti, în prealabil, în acest scop musculatura spatelui la elevii respectivi.

★

La aruncări se prevede învățarea aruncării mingii de oină *și a aruncării greutății. Aruncarea mingii de oină este o probă de concurs în cadrul tetratlonului și trebuie considerată mijloc de pregătire pentru aruncarea suliței. La*

GRAFICUL DE DETALIU AL REPARTIZĂRII SARCINILOR PE CLASE

SARCINILE	CLASELE			
	V	VI	VII	VIII
Perfecționarea deprinderilor de bază specifice atletismului	×	×	×	×
I. ÎNVĂȚAREA TEHNICII ALERGĂRII				
— alergare ușoară	×	×	×	×
— pasul de alergare lansat, în tempo moderat	×	×	—	—
— startul din picioare	×	—	—	—
— pasul de alergare de accelerare	×	×	×	×
— pasul lansat de viteză	—	×	×	×
— startul de jos	—	×	×	×
— alergarea de ștafetă	—	—	×	×
— pasul peste gard	—	×	×	—
— alergare peste 3—5 garduri	—	—	×	×
II. SĂRITURI				
— săritura în lungime cu un pas și jumătate	×	×	×	×
— săritura în înălțime cu rostogolire laterală	×	—	—	—
— săritură în înălțime cu rostogolire ventrală	—	×	×	×
III. ARUNCĂRI				
— aruncarea mingii de oină	×	×	×	×
— aruncarea greutății — procedeul clasic	—	×	—	—
— aruncarea greutății — procedeul modern	—	—	×	×
Perfecționarea:				
— simțului de orientare în spațiu	×	×	—	—
— simțului de echilibru	×	×	—	—
— capacității de coordonare a segmentelor în zbor	×	×	×	—
— simțului ritmului	×	×	—	—
Educarea calităților motrice de bază:				
— viteză	×	×	×	×
— forță	×	×	×	×
— rezistență	×	×	×	×

început se învață aruncarea cu un elan moderat și un pas încrucișat, cu creșterea treptată apoi a lungimii elanului. Preocuparea de bază va fi învățarea aruncării cu elan, folosind pașii de aruncare, după modelul aruncării suliței, respectiv cu „patru pași de aruncare". Folosind aruncarea mingii de oină vom avea în vedere permanent perfecționarea mișcării de azvîrlire, ca act motric și ca viteză de execuție.

Învățarea aruncării greutății se începe cu procedeul clasic în clasa a VI-a, cu accent pe faza aruncării propriu-zise și a efortului final. Din clasa a VII-a se trece la învățarea procedeului modern — cu spatele pe direcția aruncării —, procedeu accesibil ca structură de mișcare elevilor din clasele VII—VIII, cu condiția ca obiectul de aruncare să aibă o greutate corespunzătoare cu posibilitățile elevilor de a efectua un efort final exploziv (3 kg pentru fete, 4—5 kg pentru băieți).

În cele ce urmează prezentăm cîteva indicații cu caracter general:

— să nu ne grăbim să trecem la o nouă etapă pînă cînd exercițiul precedent nu s-a însușit în mod corespunzător;

— să nu realizăm o învățare de „seră". De aceea, de îndată ce tehnica unei anumite probe s-a însușit la un nivel mulțumitor, este indicat să introducem în programul de activitate și practicarea probei respective în condiții de întrecere, de concurs. Numai în cadrul concursului putem verifica trăinicia pregătirii tehnice, gradul de consolidare a deprinderilor de mișcare. Organizarea lecțiilor de atletism cu caracter de întrecere este o necesitate de ordin metodic ;

— efortul general în lecțiile de atletism cu fetele va fi mai mic decît în cele cu băieții. Dar, contrar părerii că fetele trebuie să-și însușească o tehnică mai simplă, pentru motivul că prezintă capacități motrice mai reduse, aceste capacități reduse trebuie compensate printr-o tehnică cît mai rațională. Din acest motiv, rezultă că elevele trebuie, pe cît posibil, să învețe tehnica cea mai modernă și rațională, care permite folosirea la maximum a posibilităților lor motrice ;

— învățarea tehnicii diferitelor probe durează mai mult la fete decît la băieți, deoarece fetele, pe de o parte, au nevoie de un număr mai mare de repetări pentru însușirea unei anumite mișcări, iar pe de altă parte, într-o lecție fac un număr mai mic de repetări decît băieții. De asemenea, fetele au nevoie de un volum mai mare de exerciții pregătitoare și ajutătoare și de asigurarea învățării în condiții ușurate, mai mult decît la băieți.

PROBLEME PRIVIND PREDAREA ATLETISMULUI LA CLASELE IX—X

În condițiile lipsei unei experiențe în ceea ce privește predarea atletismului la clasele IX—X, ne rezumăm doar la schițarea, în linii generale, a conținutului activității, activitate care trebuie să se situeze, cel puțin teoretic, pe un plan superior.

De aceea, sarcinile atletismului la clasele IX—X pot fi următoarele :

— însușirea de noi elemente și perfecționarea tehnicii alergării de rezistență ;

— perfecționarea tehnicii alergării de viteză ;

— învățarea în continuare și perfecționarea tehnicii alergării de ștafetă ;

— perfecționarea tehnicii alergării de garduri ;

— învățarea tehnicii săriturii în lungime cu doi pași și jumătate ;

— perfecționarea tehnicii săriturii în înălțime cu rostogolire ventrală ;

— perfecționarea tehnicii aruncării greutății ;

— învățarea tehnicii aruncării suliței.

Toate aceste sarcini se planifică pentru ambele clase, deci pe o durată de doi ani.

La sarcinile de mai sus se adaugă preocuparea pentru educarea în continuare a calităților motrice de bază : viteză, forță, rezistență. Un oarecare accent se va pune pe asigurarea unei pregătiri fizice speciale, pregătire reclamată de sarcinile de perfecționare a tehnicii diferitelor probe atletice.

Se va lărgi practicarea atletismului în condiții de întrecere.

Pentru toți cei ce consideră că la școlile unde funcționează nu au condiții materiale pentru desfășurarea activității de atletism, le recomandăm capitolul „Folosirea condițiilor naturale, amenajări simple, materiale improvizate, observații și indicații metodice" *din lucrarea noastră :* „Atletism în condiții naturale și improvizate".

BIBLIOGRAFIE

1. ARDELEAN T. : Rolul elementelor de atletism, structura și accesibilitatea lor la elevii claselor I—IV, rev. Cultură fizică și sport, nr. 2, București, 1965.
2. ARDELEAN T. (sub red.) : Atletism în condiții naturale și improvizate, Ed. Stadion, București, 1970, pag. 7—24 ; 23—38 ; 96—103 ; 122—128 : 145—171 ; 219—237.
3. BRAN E. L. : Metodica predării exercițiilor de atletism, Ed. didactică și pedagogică, București. 1965.
4. DONSKOI D. D. : Probleme de biomecanică a exercițiilor fizice, vol. Unele probleme privind biomecanica, biochimia și psihologia sportului, U.C.F.S., Sectorul documentare și informare științifică, București, 1966.
5. KIRSCH A. : Probleme de bază în antrenamentul juniorilor, Sportul peste hotare, nr. 50, C.N.E.F.S., Sectorul documentare și informare științifică, București, 1969.
6. MAIER I. : Metoda de măsurători biomotrice în aruncarea greutății, rev. Educație fizică și sport, nr. 11, București, 1969.

7. SIRIS P.: Programa școlară și atletismul, Legkaia atletika, nr. 11, Moskva, 1969, traducere în Educația fizică în școală, vol. VIII, C.N.E.F.S., Sectorul documentare și informare științifică, București, 1970.
8. * * *: Practica atletismului în instiuțiile de învățămînt școlar din primul și al doilea ciclu, Education Physique et Sport, 88, Paris, 1967, traducere în Educația fizică în școală, vol. VI, C.N.E.F.S., Sectorul documentare și informare științifică, București, 1969.

T. ARDELEAN: L'initiation des élèves des classes V-e — X-e aux épreuves athlètiques dans le cadre des leçons d'éducation physique

L'auteur présente les tâches et le contenu de l'activité d'athlètisme chez les classes I—IV. Synthètiquement, ces tâches sont: la formation des habitudes motrices de base, l'apprentissage de quelques épreuves athlètiques accéssibles aux enfants, le développement des qualités motrices de base, mettant l'accent sur l'éducation de la vitesse et la formation et le perfectionnement des autres capacité et possibilités de l'organisme en mouvement.

Sont présentées des observations et des indications méthodiques concernant l'enseignement de l'athlètiques de courses, sauts et lancers.

Les problèmes soulevés par l'apprentissage de l'athlètisme chez les classes IX et X sont seulement enumérés sans donner des détails.

T. ARDELEAN: Initiation of Pupils in the 5th —10th Forms in Athletic Events During Physical Education Classes

The author enlarges on the tasks and contents of athletics in the 1th – 4th forms. These taske aim at forming basic motive skills, at teaching athletic events accessible to children, developing basic motive properties, with stress laid on speed, on the improvement of the capacities of the body in motion.

The author touches on the methods of teaching athletics in the 5th – 8th forms and extends to the main athletic events — races, jumps, throwings.

The problems raised by the teaching of athletics in the 9th and 10th form are only set forth.

MODEL DE LECȚIE CU TEME DIN GIMNASTICA ARTISTICĂ

Prof. ELVIRA SIMIONESCU
Liceul „Gh. Lazăr" — București

TEMELE LECȚIEI

1. **Dezvoltarea îndemînării folosind exerciții cu mingea**
2. **Repetarea unor structuri de bază din jocul de baschet și aplicarea acestora în condiții de joc**

Momentul nr. 1 al lecției: organizarea și pregătirea colectivului clasei pentru lecție

Conținutul lecției	**Dozarea**	**Indicații metodice și formații de lucru**
— Adunarea clasei. — Anunțarea temelor lecției și a elevelor care vor fi notate.	1 min	— În linie pe două rînduri; fiecare elevă ține mingea sprijinită cu palma pe șoldul drept.
— Acomodarea individuală cu mingea.	1 min	— Se execută individual (în toată sala) elementele învățate anterior la baschet — oprirea într-un timp, aruncarea la coș de pe loc și din dribling.

— Mers cu aruncarea mingii în podea.	15 sec	— În jurul sălii, în coloană cîte una ; mingea se aruncă în podea, pe pasul stîng, cu mîna dreaptă și se prinde cu ambele mîini.

Momentul nr. 2 al lecției : pregătirea organismului pentru efectuarea temelor lecției

Conținutul lecției	Dozarea	Indicații metodice și formații de lucru
— Alergare cu trecerea mingii, prin față, dintr-o mînă în cealaltă.	15 sec	— În jurul sălii, în coloană cîte una ; trecerea mingii se efectuează la înălțimea umerilor, la fiecare pas de alergare.
— Deplasare înainte cu pași adăugați, efectuînd dribling la fiecare pas.	30 sec	— În jurul sălii, în coloană cîte una ; la fiecare doi pași adăugați se schimbă mîna care conduce mingea.
— Din mers, ducerea mingii cu ambele mîini deasupra capului, în față, la spate și la piept.	30 sec	— În jurul sălii, în coloană cîte una ; schimbarea direcției brațelor se face la fiecare doi pași.
— Alergare cu pas ascuțit — ținînd mingea cu ambele mîini deasupra capului — alternată de alergare cu pendularea gambelor înapoi, mingea la piept.	4 × 8	— Alternarea alergării se face la fiecare patru pași.
— Mers cu bătaia mingii în podea la fiecare pas.	4 × 8	
— Alergare cu trecerea mingii din înainte (prin lateral) în spate și din nou înainte.	15 sec	— Trecerea mingii se face alternativ, cu o mînă și cu cealaltă.
— Săritură deschisă cu bătaie dublă.		— Mingea se lovește de podea cu o singură mînă, pe fiecare bătaie dublă și se prinde cu amîndouă mîinile.
— Pas de polcă, cu trecerea mingii dintr-o mînă în cealaltă, prin aruncare	15 sec	— Mingea se află în mîna din partea piciorului din față.
— Deplasare înainte cu pași de vals ; balansarea brațelor înapoi-stînga-jos ; continuarea pasului de vals cu balansarea brațelor oblic-înainte-dreapta-sus, o dată cu aruncarea și prinderea mingii.	4 × 4	— Mingea se aruncă la înălțimea brațului întins deasupra capului.
— Același exercițiu, începînd balansarea brațelor în partea opusă.		
— Săritură închisă, legată prin doi pași adăugați cu săritură deschisă.	4 × 8	— La săritura închisă, mingea se duce oblic în jos-stînga ; la săritura deschisă, mingea se aruncă oblic-înainte-sus și se prinde cu ambele mîini.
— Mers în cadență, mingea sprijinită cu palma pe șoldul drept ; trecerea din mers, din coloană cîte una, în coloană cîte patru.	30 sec	
— Conducerea mingii de baschet în dribling din alergare, alternînd mîna care conduce mingea ; dribling cu schimbarea ritmului și vitezei de deplasare		

— Elevele execută dribling în viteză, pînă la un semn, apoi dribling pe loc, dribling în diferite direcții.	2 min	— Se poate executa și sub formă de concurs pe șiruri.

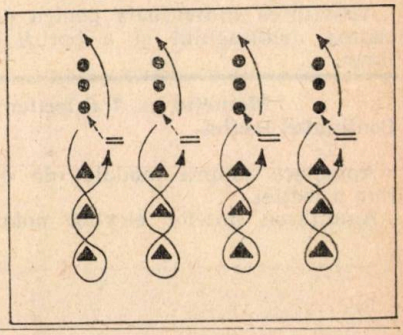
Momentul nr. 3 al lecției: dezvoltarea îndemînării folosind exerciții cu mingea de cauciuc

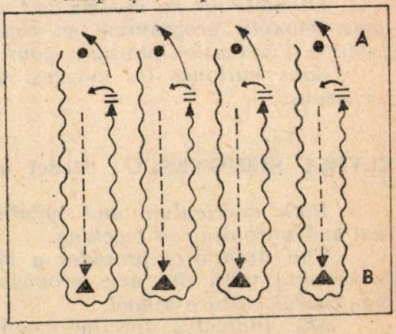
Conținutul lecției	Dozarea	Indicații metodice și formații de lucru
— Stînd; mingea ținută cu ambele mîini, în față, jos; balans de brațe și de trunchi spre stînga și spre dreapta cu deplasarea piciorului stîng lateral (1—2), rotarea brațelor în plan frontal 360° cu deplasare de doi pași și oprirea brațelor oblic sus-stînga (3—4).	4 × 4	— Privirea urmărește mingea, trunchiul arcuit, piciorul drept întins, avînd contact cu solul pe vîrf.
— Stînd; mingea ținută cu ambele mîini la biept: pas de vals înainte cu balansarea brațelor oblic-înapoi-jos stînga (1—3), aruncarea mingii înainte-sus (2—4) și prinderea ei.	4 × 4	— O dată cu balansarea brațelor se răsucește și trunchiul în aceeași parte. — Exercițiul se execută în ambele părți.
— Stînd; mingea ținută cu ambele mîini la piept; trecerea mingii, prin spate, dintr-o mînă în alta, înapoi în față; întinderea brațelor în față (1—2); același exercițiu în partea cealaltă (3—4).	4 × 8	— Bazinul se duce mult înainte; genunchii se îndoaie și o dată cu aceasta se trece greutatea de pe toată talpa, pe vîrful picioarelor.
— Simularea pasei de baschet, însoțită de deplasarea unui picior înainte și înapoi.	4 × 8	— În timpul întinderii brațele înainte, mingea pierde contactul cu mîna, pentru ca apoi să fie prinsă imediat.
— Rularea mingii pe braț pînă la piept și revenirea mingii pe palmă.		— Exercițiul se execută fără numărătoare.
— Stînd depărtat; mingea ținută cu amîndouă mîinile în față-jos; arcuiri de trunchi (1—2), urmate de aruncarea mingii în podea și prinderea ei (3—4).	4 × 8	— O dată cu aruncarea mingii în podea, trunchiul se apleacă și revine la verticală, simultan cu prinderea ei.
— Stînd depărtat; mingea ținută cu amîndouă mîinile deasupra capului; îndoirea trunchiului spre stînga cu arcuirea trunchiului, simultan cu îndoirea piciorului opus direcției de îndoire a trunchiului (1—2); același exercițiu pe partea cealaltă (3—4).	4 × 8	— Mîinile întinse încadrează capul. Piciorul opus celui îndoit este pe vîrf și perfect întins.
— Stînd; mingea ținută în mîna dreaptă, brațul îndoit: ridicarea piciorului stîng oblic spre dreapta o dată cu bătaia mingii în podea oblic-înafară, prinderea mingii cu două mîini și coborîrea piciorului stîng lîngă cel drept (1—2); ridicarea piciorului drept oblic-stînga, bătaia mingii cu mîna stîngă (3—4).	4 × 8	— Piciorul se ridică, întins, la 90°; ridicarea piciorului va fi însoțită de răsucirea trunchiului. — Piciorul de sprijin se va îndoi ușor, o dată cu bătaia mingii.
— Șezînd în sprijin pe antebrațe; mingea ținută între glezne: ridicarea picioarelor în echer (1—2), coborîrea lor pe sol (3—4).	4 × 8	— Exercițiul se execută fără numărătoare și se va alterna cu ridicarea picioarelor îndoite la piept
— Pe spate culcat, brațele în prelungirea trunchiului, ținînd mingea; ridicarea trunchiului în șezînd (1), aplecarea trunchiului în față, cu ducerea brațelor înainte (2), revenire pe spate culcat (3—4).	4 × 8	— O dată cu ridicarea trunchiului în șezînd se execută o extensie amplă a brațelor, pieptul se duce mult în față.

— Pe spate culcat, brațele în prelungirea corpului ține mingea ; arcuirea trunchiului și revenirea în poziția de plecare.	2 × 8	— Brațele și picioarele întinse se arcuiesc energic înapoi.
— Rulare spre stînga și spre dreapta.	4 × 4	
— Stînd ; brațul drept îndoit ține mingea ; sărituri pe ambele picioare, bătînd mingea cu o mînă.	4 × 4	— Exercițiul se execută fără numărătoare.
— Colectivul clasei adunat pe patru șiruri, la unul dintre capetele sălii ; execută driblingul multiplu, la comandă — înainte, lateral, înapoi.	2 min.	— Driblingul lateral se execută cu pași adăugați ; conducerea mingii se face cu mîna din direcția în care se face deplasarea.

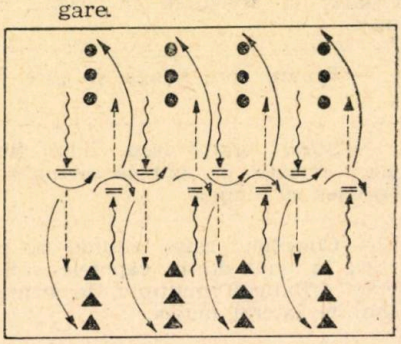
Momentul nr. 4 al lecției : repetarea driblingului, a opririi într-un timp și a pivotului

Conținutul lecției	Dozarea	Indicații metodice
— Dribling șerpuit, urmat de oprire într-un timp : a) pe șase șiruri : fiecare elevă cap de șir are cîte o minge ; în fața șirurilor se găsesc cîte trei măciuci ; la comanda profesorului, fiecare elevă cap de șir aleargă în dribling multiplu, ocolind măciucile de la stînga spre dreapta, înainte și înapoi ; se oprește într-un timp la circa 5 m, de unde pasează mingea, cu două mîini de la piept, colegei din șirul din care face parte — fig. 1 ;	5 min	— Măciucile servesc drept adversar pasiv. În timpul driblingului se schimbă mîna care conduce mingea în dreptul fiecărei măciuci.
b) pe două rînduri față în față, mingea la elevele din rîndul A : conducerea mingii din alergare, ocolind prin dreapta colega din rîndul din față ; de la locul de unde s-a plecat, oprire într-un timp, semi-pivot și pasarea mingii colegei din față — fig. 2 ;	5 min	— Înainte de executarea structurilor sub formă de ștafete se recomandă repetarea, la comandă, a opririi într-un timp și a pivotului.





c) colectivul clasei împărțit pe patru șiruri, față în față, la distanța de 15 m, mingea aflîndu-se la prima elevă din șir : elevele care au mingea execută dribling din alergare pe o distanță de 10 m, se opresc într-un timp, execută semipivot, pasează mingea elevei din șirul din față și trec la coada șirului respectiv — fig. 3.	5 min	— Exercițiul se execută întîi din mers și apoi din alergare.



Momentul nr. 5 al lecției : aplicarea structurilor de bază din jocul de baschet în condiții de joc

Conținutul lecției	Dozarea	Indicații metodice
Consolidarea structurilor de bază învățate (din baschet), în condiții de joc.	10 min	

Momentul nr. 6 al lecției : individualizarea

Conținutul lecției	Dozarea	Indicații metodice
Activitatea individuală pentru perfecționarea driblingului și a opririi în doi timpi.	3 min	

Mometul nr. 7 al lecției : revenirea organismului la normal

Conținutul lecției	Dozarea	Indicații metodice și formații de lucru
Aprecieri asupra modului de desfășurare a lecției. Anunțarea notelor elevilor notați.	3 min	— Adunarea se face în cerc-șezînd, cu picioarele încrucișate, mingea ținută cu amîndouă mîinile între picioare.

ELVIRA SIMIONESCU : Modèle de leçon contenant des thèmes de la gymnastique artistique

L'aide accordée aux programmes scolaires pour l'organisation et le déroulement du processus d'enseignement est une réalité qui ne doit plus être expliquée.

L'article est un modèle de leçon contenant des thèmes de la gymnastique artistique, modèle programme en concordance avec les nouvelles prévisions du programme d'éducation physique pour l'école de culture générale.

Sont indiqués les moyens spécifiquement pour la réalisation des thèmes de ces leçons.

ELVIRA SIMIONESCU : Model of Lesson with Themes in Artistic Gymnastics

Both curriculum and syllabi are most important elements in the organization and unfolding of teaching.

The authoress provides a model of lesson with artistic gymnastics themes, in keeping with the new provisions of the curriculum of physical education for the general culture school.

She indicates specific means for the achievement of the themes of such lessons.

LUCRUL PE GRUPE ÎN CADRUL LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Asist. univ. DUMITRU GÂRLEANU
I. E. F. S.

În etapa actuală, una dintre cerințele sociale fundamentale în domeniul învățămîntului o constituie optimizarea activității instructiv-educative, creșterea randamentului școlar și social al învățămîntului.

Procesul accelerat de acumulare rapidă și de uzură morală a informației științifico-tehnice și culturale, pe de o parte, iar pe de altă parte, consumul de timp mai mare pentru a fi la curent cu noutățile ridică probleme de mare importanță pe linia pregătirii viitorilor specialiști.

Școala este chemată să formeze oameni ai prezentului, dar mai cu seamă ai viitorului, oameni capabili de o activitate creatoare, capabili să se adapteze noilor condiții. Pe lîngă înarmarea elevilor cu bazele științei și culturii moderne, școala mai este chemată să le dezvolte aptitudinile lor intelectuale, flexibilitatea, independența și creativitatea gîndirii, fortificarea fizică și psihică pentru a face față solicitărilor crescînde. Pentru formarea unor asemenea calități este necesară perfecționarea formelor de transmitere și asimilare a cunoștințelor, evadarea din tipicul lecțiilor, găsirea unor noi forme de activitate care să permită manifestarea independenței, a spiritului de cooperare, inițiativă etc., calități cerute de evoluția viitoare a societății.

În ceea ce privește lecția de educație fizică, putem însera și unele dezavantaje manifestate, printre care :

— orientarea în desfășurarea lecțiilor după nivelul mediu de pregătire a elevilor ;

— lipsa omogenității în pregătire ;

— nu se are în vedere aspectul de grup social al clasei de elevi ;

— nu se ține seamă de caracterul dinamic al componenților clasei etc.

În urma experimentelor efectuate a reieșit că lucrul pe grupe ar constitui una dintre formele de optimizare a procesului de învățămînt, lucru constatat de către *H. R. Williams*, lucrînd cu clase variabile de 50, 25, 12—15 elevi, *J. Barteki*, în lucru unitar pe grupe omogene, grupe mici de 3—5 elevi, *M. M. Levina*, în lucru diferențiat pe grupe omogene, *Teodor Pascu*, în lucru diferențiat pe grupe eterogene.

În cercetările psihologice s-a subliniat faptul că activitatea în grup este mai productivă decît cea pe care individul o realizează izolat.

Educație fizică și sport, nr. 8, 1973, pag. 35

Allport arată că grupul stimulează și ușurează comportamentul indivizilor etc. Alți cercetători care au ajuns la aceleași concluzii și care recomandă lucrul pe grupe sînt : *B. G. Watson, M. E. Shan, R. S. Thorndike, G. D. Montmollin, H. V. Perlmutter, J. H. Davis, F. Restle, Alexandru Roșca.*

În activitatea de educație fizică și sportivă, metoda lucrului pe grupe (sub denumirea de ateliere) este larg răspîndită în următoarele scopuri :

— obținerea unei densități mărite ;

— obținerea de performanțe înalte într-un timp relativ scurt.

Pornind de la aceste considerente, ca și de la realitățile fenomenului educației fizice și sportului, am formulat ipoteza că *„eficiența lecțiilor de educație fizică și activitățile sportive vor fi cu mult mai mari dacă elevii vor fi puși să lucreze în cadrul acestor activități pe grupe omogene"*. Ca atare ne-am propus să urmărim :

a) dacă se mărește eficiența lecției și în ce direcții, în condițiile lucrului pe grupe omogene față de modalitatea de lucru tradițională, cu întreaga clasă sau cu grupe eterogene ;

b) cum se manifestă din punct de vedere psihic și al pregătirii, efectele acestui gen de lucru asupra elevilor ;

c) să se constate dinamica lucrului astfel organizat la nivelul individului și al grupei ;

d) ce probleme pedagogico-organizatorice se desprind.

Activitatea de cercetare s-a desfășurat în anul școlar 1970—1971 la clasele a VII-a A și B de la Școala generală nr. 123 din București și a cuprins următoarele etape :

1. etapa constatativă ;
2. etapa experimentală ;
3. etapa de control.

În etapa constatativă s-a determinat nivelul de pregătire a fiecăreia dintre aceste clase, în vederea alcătuirii grupelor de lucru. Astfel, pentru atletism și gimnastică au fost folosite criteriile pregătirii fizice și naturii sarcinii ; pentru jocurile sportive, criteriul relațiilor interpersonale.

Tabelul 1 ilustrează cît se poate de elocvent nivelul inițial al celor două clase, exprimat prin media aritmetică.

★

Tragerile s-au executat din poziția „atîrnat înclinat", rezistența în regim de forță a musculaturii abdominale a fost testată din poziția culcat pe spate, prin ridicarea trunchiului, iar rezistența în regim de forță a musculaturii spatelui a fost testată din poziția culcat cu fața în jos, cu trunchiul în afara planului de sprijin, prin ridicarea trunchiului din aplecat. Cele două probe de sărituri au fost : săritura în lungime de pe loc și săritura în înălțime ghemuită, cu elan perpendicular pe ștachetă.

Tabelul 1

Nr. crt.	Clasa	Flotări	Trageri	Exerciții pentru musculatura		800 m	Săritura în	
				spatelui	abdomenului		lungime	înălțime
1	Experimentală	17	16	21	15	2'25"	2,30	1,30
2	Martoră	14	17	20	16	2'24"	2,32	1,32

Succint, se pot aprecia rezultatele celor două clase ca aflîndu-se la un nivel foarte apropiat, lucru ce ne va facilita interpretările viitoare.

Etapa experimentală a cuprins organizarea activității de educație fizică și sportivă a elevilor grupați astfel :

— grupa-clasă și grupe eterogene, la nivelul clasei martore ;

— grupe omogene alcătuite pe baza criteriului de pregătire fizică. la nivelul clasei experimentale ;

— grupe omogene alcătuite fie pe baza criteriului de pregătire tehnică, fie pe baza celui de pregtăire fizică (în funcție de natura sarcinii), la nivelul clasei experimentale ;

— grupe-echipe alcătuite pe baza relațiilor preferențiale, de asemenea, la nivelul clasei experimentale.

În cele ce urmează expunem cîteva aspecte ale experimentului care să reliefeze modul de lucru abordat.

A. LUCRUL PE GRUPE OMOGENE CONSTITUITE DUPĂ CRITERIUL PREGĂTIRII FIZICE, LA LECȚIILE CU SARCINI DE ATLETISM

Pe baza criteriului enunțat și a rezultatelor testării efectuate, clasa a fost împărțită în trei grupe, astfel :

— grupa A = grupă cu pregătire fizică bună ;

— grupa B = grupă cu pregătire fizică medie ;

— grupa C = grupă cu pregătire fizică slabă.

Componența este reliefată în tabelul 2.

Modul de lucru și rezultatele

Grupele au executat aceeași sarcină pe tot parcursul lecției, avîndu-se în vedere ca efortul să fie în concordanță cu nivelul de pregătire a fiecărei grupe. Pe parcursul lecțiilor s-a urmărit ca efortul în grupele slabe să fie într-o continuă creștere, cu tendința de a se apropia de nivelul grupei A. Ca urmare a acestui gen de lucru s-a ajuns ca la sfîrșitul anului elevii să realizeze un progres remarcabil, în special cei din grupele B și C. Ca atare, se constată o îmbunătățire a rezultatelor, atît la nivelul grupei prin schimbarea rangului, cît și referitor la nivelul clasei, prin trecerea elevilor dintr-o grupă în alta.

Aceste aspecte sînt sugestiv reprezentate în tabelul-grafic 3.

GRUPA A. Tabelul 2

Nr.	Numele și prenumele	800 m	Săritura în lungime	Săritura în înălțime	Rangul
1	L.N.	2'14"	2,53 m	1,45 m	1
2	N.N.	2'09"	2,51 m	1,40 m	2
3	P.I.	2'18"	2,40 m	1,45 m	3
4	A.P.	2'19"	2,35 m	1,40 m	4
5	C.G.	2'23"	2,45 m	1,40 m	5
6	R.N.	2'20"	2,40 m	1,35 m	6
7	B.G.	2'11"	2,30 m	1,30 m	7
8	N.V.	2'19"	2,35 m	1,35 m	8
9	A.C.	2'19"	2,40 m	1,35 m	9
10	A.R.	2'25"	2,40 m	1,40 m	10
Media		2'17"	2,409 m	1,385 m	

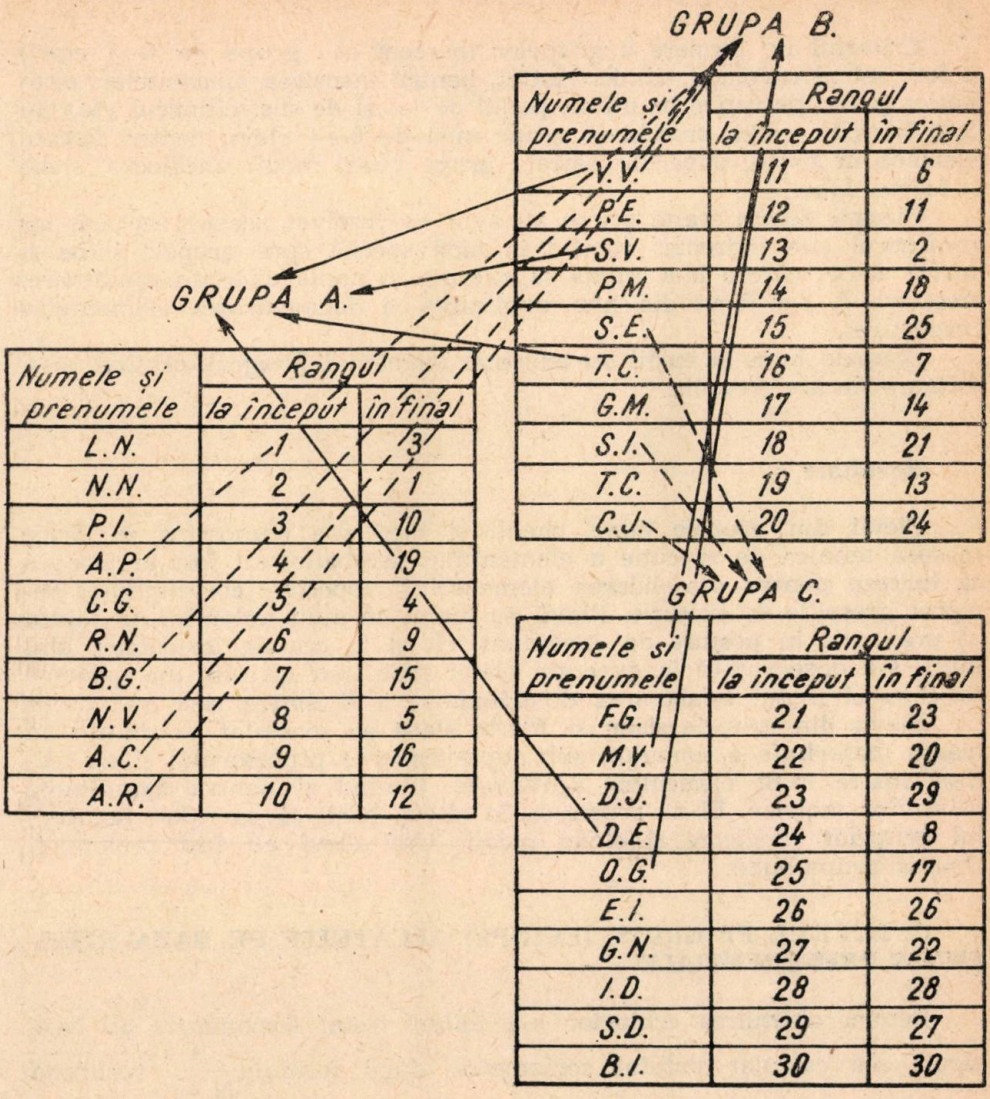
GRUPA B.

1	V.V.	2'21"	2,40 m	1,30 m	11
2	P.E.	2'17"	2,35 m	1,25 m	12
3	S.V	2'31"	2,35 m	1,40 m	13
4	P.M.	2'29"	2,30 m	1,40 m	14
5	S.E.	2'30"	2,35 m	1,35 m	15
6	T.C	2'20"	2,20 m	1,35 m	16
7	G.M.	2'30"	2,37 m	1,25 m	17
8	S.I.	2'27"	2,20 m	1,35 m	18
9	T.E.	2'20"	2,25 m	1,25 m	19
10	C.J.	2'21"	2,35 m	1,15 m	20
Media		2'24"	2,312 m	1,305 m	

GRUPA C.

1	F.G.	2'25"	2,17 m	1,30 m	21
2	M.V.	2'29"	2,30 m	1,25 m	22
3	D.J.	2'27"	2,30 m	1,30 m	23
4	D.E.	2'31"	2,34 m	1,20 m	24
5	O.G.	2'35"	2,23 m	1,25 m	25
6	E.I.	2'37"	2,15 m	1,30 m	26
7	G.N.	2'41"	2,20 m	1,15 m	27
8	I.D.	2'35"	2,15 m	1,05 m	28
9	S.D.	2'47"	2,05 m	1,10 m	29
10	B.I.	2'29"	2,05 m	1,10 m	30
Media		2'35"	2,194 m	1,20 m	

Tabelul 3



Numele și prenumele	Rangul	
	la început	în final
L.N.	1	3
N.N.	2	1
P.I.	3	10
A.P.	4	19
C.G.	5	4
R.N.	6	9
B.G.	7	15
N.V.	8	5
A.C.	9	16
A.R.	10	12

Numele și prenumele	Rangul	
	la început	în final
V.V.	11	6
P.E.	12	11
S.V.	13	2
P.M.	14	18
S.E.	15	25
T.C.	16	7
G.M.	17	14
S.I.	18	21
T.C.	19	13
C.J.	20	24

Numele și prenumele	Rangul	
	la început	în final
F.G.	21	23
M.V.	22	20
D.J.	23	29
D.E.	24	8
O.G.	25	17
E.I.	26	26
G.N.	27	22
I.D.	28	28
S.D.	29	27
B.I.	30	30

Rangul din final exprimă cît se poate de fidel progresul sau regresul fiecăruia în parte.

Săgeţile indică trecerea elevilor dintr-o grupă în alta ca urmare a progresului realizat sau a rangului. Liniile continui indică progresul, iar cele întrerupte indică regresul.

B. LUCRUL PE GRUPE OMOGENE IMPUS DE NATURA SARCINII

Acest gen de lucru se practică în mod special la gimnastică, în însuşirea elementelor acrobatice şi în special cele care necesită asigurare sau sprijin şi la unele probe din atletism, cum ar fi aruncarea mingii de oină, aruncarea greutăţii, alergarea de ştafetă etc.

Criteriul de formare a grupelor (perechi sau grupe de 3—4 elevi) a fost cel al nivelului tehnic. Astfel, pentru însușirea elementelor acrobatice (stînd pe cap și pe mîini, podul de jos și de sus, cilindrul etc.) au fost formate grupe perechi și grupe mici de 3—4 elevi, pentru fiecare element în parte, împărțite astfel : grupe bune, medii, mediocre, slabe și foarte slabe.

Fiecare dintre aceste grupe au avut de rezolvat aceeași sarcină, iar profesorul și-a îndreptat atenția în mod special spre grupele slabe și foarte slabe, cărora le-a impus să execute și unele exerciții ajutătoare. Acestora li s-a făcut din nou explicarea și demonstrarea elementelor respective.

Grupele bune și medii au executat elementul integral, căutînd să-și înlăture fiecare greșelile.

Rezultate

Elevii din grupele bune, medii și mediocre (cunoscînd în mare măsură tehnica de execuție a elementului acrobatic) au fost în măsură să lucreze pentru consolidarea elementului respectiv, corectîndu-și reciproc greșelile de execuție. Elevii au lucrat cu mult aplomb prin faptul că erau atît în postura de executant, cît și în cea de instructor. Mai mult, s-a observat că în execuție elevii erau mai grijulii, mai pretențioși cu ei înșiși. colaborarea dovedindu-se a fi dintre cele mai bune.

Elevii din grupele slabe și foarte slabe au executat exercițiile, în marea majoritate a timpului, sub supravegherea profesorului și au utilizat foarte mult elementele ajutătoare, lucrînd și pentru dezvoltarea calităților motrice. Ei au reușit ca în cîteva lecții să se ridice la nivelul grupelor mediocre și chiar medii. Unii elevi au fost promovați chiar în grupa bună.

C. **LUCRUL PE GRUPE (ECHIPE) ALCĂTUITE PE BAZA RELAȚIILOR PREFERENȚIALE**

Pentru alcătuirea echipelor s-a folosit testul sociometric pe baza căruia s-a calculat statutul sociometric după formula $\frac{N}{N-1}$ rezultînd o variație a statutului cuprins între 0,68 și 0.

La definitivarea componenței echipelor a stat principiul formării de echipe „armonios alcătuite", avînd ca bază statutul sociometric și relațiile dintre jucători (elevi) : s-au format patru echipe, avînd fiecare în componența sa atît elevi cu statutul sociometric ridicat, cît și elevi cu statutul sociometric mediu și scăzut.

Rezultate

Dat fiind faptul că în formarea echipelor nu s-a mai recurs la practicile empirice prin numărare, prin fixare de căpitan și alegerea echipelor de către aceștia etc. s-au înlăturat neajunsurile de a avea echipe neomogene, de a se instala complexe psihice dintre cele mai

nefaste elevilor ce nu erau aleşi sau erau repartizaţi în ultimă instanţă, de către profesor.

S-a realizat o integrare foarte rapidă a elevilor cu statut sociometric scăzut, dat fiind faptul că au trebuit să participe din plin la efortul întregii echipe.

A crescut nivelul tehnic şi potenţialul fizic al elevilor slabi.

S-au format multe relaţii de apropiere între elevii care înainte de experiment nu se preferau.

Din cele expuse, se desprind cîteva aspecte pedagogico-organizatorice :

— folosirea grupelor şcolare în procesul de învăţămînt permite o mare varietate de soluţii în ce priveşte organizarea, constituirea, modul de funcţionare a grupelor, mărimea lor, specificul activităţii de executat ;

— grupele de lucru pot fi organizate atît la începutul anului şcolar, cît şi la începutul trimestrelor, a diferitelor lecţii, capitole ;

— dimensiunea grupelor poate fi : grupă pereche, grupe mici de 3—4 elevi, grupe medii de 5—6 elevi (recomandate de *Cousinet*), grupe medii de 12—15 elevi (recomandate de *Evans*) şi chiar clasa întreagă ;

— componenţa grupelor : omogene, eterogene, ciorchine ;

— sub raportul naturii ocupaţiei, al temei abordate se pot realiza : lucrul unitar pe grupe omogene sau pe grupe eterogene, lucrul diferenţiat pe grupe omogene sau pe grupe eterogene ;

— în activitatea de educaţie fizică şi cea sportivă s-a impus lucrul unitar şi diferenţiat pe grupe omogene ;

— alcătuirea grupelor se face pe baza unor criterii foarte variate şi adaptate specificului activităţii. Dintre criterii enumerăm : pregătirea fizică şi tehnică, relaţiile preferenţiale, sarcinile lecţiei, condiţiile de lucru, specializarea sportivă, vîrsta, sexul ;

— eficienţa lucrului pe grupe se canalizează în direcţia măririi eficienţei lecţiei de educaţie fizică, a creşterii substanţiale a performanţelor elevilor, aşa cum reiese din tabelul 4, omogenizarea nivelului de pregătire a clasei de elevi, a influenţei asupra vieţii psihice a elevilor.

Tabelul 4

NIVELUL CLASELOR LA SFÎRŞITUL EXPERIMENTULUI

Nr. crt.	Clasa	Flotări	Tracţiuni	Exerciţii pentru musculatura		800 m	Săritura în	
				spatelui	abdomenului		lungime	înălţime
1	Experimentală	25	26	27	25	2'20"	2,39	1,37
2	Martoră	20	19	23	18	2'23"	2,35	1,31

Concluziile la care am ajuns, în urma rezultatelor obţinute prin experimentul efectuat, ne determină să recomandăm folosirea lucrului pe grupe omogene în lecţia de educaţie fizică şi activităţile sportive

BIBLIOGRAFIE

1. ANTONESCU ALLA : Metode de organizare și de predare pentru obținerea densității la lecțiile de educație fizică, rev. Cultură fizică și sport, nr. 3, București, 1965.
2. BOLOGA MARGARETA : Contribuții la creșterea eficienței și dinamizării lecției de educație fizică la clasele a X-a de eleve, rev. Educație fizică și sport, nr. 10, București, 1968.
3. DANCSULY A. : Modernizarea formelor de transmitere-asimilare a cunoștințelor, Revista de pedagogie, nr. 3, București, 1968.
4. GĂRLEANU D. : Mărirea eficienței lecției de educație fizică, rev. Educație fizică și sport, nr. 8, 12, București. 1968.
5. HOLBAN I. : Considerații psiho-socio-pedagogice asupra clasei de elevi, Revista de pedagogie, nr. 2. București. 1970.
6. ILIESCU V. : Metoda grupelor în procesul de transmitere-asimilare a cunoștințelor, Revista de pedagogie, nr. 11, București, 1969.
7. PASCU T. : Metodele lucrului școlar pe grupe, rev. Școala și Viața Ilfovului, nr. 3, București, 1938.
8. * * * : Fundamente pedagogice, Ed. didactică și pedagogică, București, 1970.

D. GĂRLEANU : Le travail par groupes dans le cadre de la leçon d'éducation physique

A la suite des expériences effectuées par des différents auteurs, il a été établi que la travail par groupes dans le cadre de la leçon d'éduaction physique, constitue une des formes d'optimisation du processus d'enseignement en vue d'obtenir une densité accrue et des performances de valeur dans un temps relativement court.

L'expérience effectué pendant d'anné scolaires 1970/71 à l'école générale no. 123 de Bucarest, a englobé les étapes suivantes : constatative, expérimentale, et de contrôle.

A la formation des groupes on a poursuivi le critè de l'homogénité dans la préparation physique, imposé par la nature des tâches de la leçon, et le critère de la constitution des groupes sur la base des relations préférentielles.

D. GĂRLEANU : Work in Groups During the Physical Education Classes

Following the experiments carried out by various authors, the conclusion was reached that work in groups is an improvement brought to the physical education lesson, as it contributes to attaining higher performances in a relatively short period of time.

The experiment was executed in the 1970—1971 school year at No. 123 General School of Bucharest, and included a study, an experiment, a test.

The making up of group was carried out according to the criterion of homogeneity in physical education training, to the nature of the lesson and to relations of preferences.

TEHNICĂ ● METODICĂ

ANTRENAMENT

INDICAȚII METODICE PRIVIND SELECȚIA ȘI PREGĂTIREA SPORTIVĂ A FETELOR PENTRU ALERGĂRILE DE VITEZĂ

Prof. AURELIA SÎRBU

Școala sportivă experimentală „Viitorul" — București

Din recomandările literaturii de specialitate și din experiența personală reiese că perioada de vîrstă de 11—14 ani este cea mai indicată pentru educarea și dezvoltarea vitezei. De aceea, este bine ca selecția să se facă între acești ani.

Avînd în vedere că prevederile sistemului nostru competițional cuprind și probe atletice rezervate copiilor de 9—10 ani, selecția poate fi împinsă și spre aceste vîrste. Rezultatele lor însă nu au adus, pînă în prezent, certitudinii care să justifice necesitatea modificării vîrstei recomandate de literatura de specialitate.

Pentru realizarea unei performanțe ridicate eleva trebuie să aibă calități naturale necesare alergării de viteză.

Cercetările au confirmat că, în comparație cu celelalte calități fizice, viteza este cel mai puțin perfectibilă.

În ceea ce privește acțiunea de selecție, pentru obținerea unei eficiențe cît mai bune, se recomandă trei etape :

1. etapa inițială — de depistare ;
2. etapa de cunoaștere — de urmărire, care durează pînă la un an;
3. etapa definitivării, care durează 1 an.

1. **În etapa inițială a selecției vom urmări :**

— viteza — alergarea de viteză pe 30 m și 50 m;

— detenta — indici înregistrați la desprinderea pe verticală (valoarea rezultatelor obținute poate fi apreciată după cifrele prevăzute în anexa 1) ;

— calitățile psihice — considerăm corecte părerile unor pedagogi care recomandă ca, înainte de a se controla calitățile motrice, să fie determinate calitățile psihice ale celei pe care-o urmărim să devină sportivă de performanță. Au fost cazuri cînd tinere deosebit de talentate nu au reușit să obțină rezultate pe măsura calităților motrice dovedite la început, din cauza lipsei de perseverență, conștiinciozitate, voință, interes, dăruire etc.

Educație fizică și sport, nr. 8, 1973, pag. 43

Anexa 1

PROBE ȘI NORME DE CONTROL

Vîrsta la selecție	*Etapele în care au fost înregistrate normele de control*	*30 m cu start de jos (sec)*	*50 m cu start de jos (sec)*	*60 m cu start de jos (sec)*	*20 m cu start lansat (sec)*	*Săritura în lungime fără elan (m)*	*Detentă pe verticală (cm)*
11 ani	*La selecție*	*5,6*	*8,6*	–	–	–	*35*
	După 1 an de pregătire	*5,3*	*8,1*	*9,6*	*3,0*	*1,85*	*40*
	După 2 ani de pregătire	*4,8*	*7,8*	*9,2*	*2,8*	*1,95*	*43*
12 ani	*La selecție*	*5,0*	*8,2*	–	–	–	*36*
	După 1 an de pregătire	*4,8*	*7,6*	*9,0*	*2,92*	*1,95*	*42*
	După 2 ani de pregătire	*4,7*	*7,3*	*8,7*	*2,76*	*2,05*	*45*
13 ani	*La selecție*	*4,9*	–	*9,4*	–	–	*39*
	După 1 an de pregătire	*4,7*	*7,4*	*8,8*	*2,8*	*2,00*	*44*
	După 2 ani de pregătire	*4,6*	*7,1*	*8,5*	*2,68*	*2,20*	*47*
14 ani	*La selecție*	*4,8*	–	*9,0*	–	–	*42*
	După 1 an de pregătire	*4,6*	*7,2*	*8,6*	*2,72*	*2,15*	*48*
	După 2 ani de pregătire	*4,5*	*6,9*	*8,3*	*2,6*	*2,30*	*53*

Din punct de vedere al tipului constituțional, s-a constatat că, pentru probele de sprint, atleții de mare performanță nu au respectat un „model" așa cum se întîmplă, în general, la celelalte probe atletice.

Istoria atletismului a înregistrat campioane și recordmane de valoare mondială, cu talii scunde — V. Krepkina, P. Kilbourn sau înalte — W. Rudolf, I. Kirszenstein, precum și cu talii medii. Aceasta, cu atît mai mult cu cît practica personală ne-a demonstrat că, uneori, fetițe de statură mică, la vîrsta de 11 ani s-au dezvoltat rapid devenind de statură înaltă, iar alteori, dimpotrivă, deși la vîrsta de 11—12 ani erau înalte față de colegele lor de aceeași vîrstă, au crescut mai puțin, fiind întrecute ulterior de celelalte.

În linii mari, criteriul de bază în selecția pentru probele de sprint trebuie să fie viteza de reacție, care practic se manifestă prin frecvența pașilor. Celelalte calități ca : forța, mobilitatea, rezistența etc. se pot dobîndi prin antrenament.

2. **În etapa de cunoaștere a selecției vom urmări :**

— dezvoltarea fizică multilaterală;

— probele și normele de control periodic, conform indicațiilor din anexa 1 ;

— controlul medical inițial și pe parcursul perioadei de pregătire.

3.**Etapa definitivării selecției se caracterizează prin :**

— accentuarea lucrului specific pentru sprint ;

— probele și normele de cortrol urmărite în continuare.

Aceasta este etapa hotărîtoare a selecției, deoarece o atletă care timp de 2 ani (după o perioadă de lucru specific) nu a reușit să obțină rezultate promițătoare la probele de viteză, nu va avea posibilitatea să devină o sprinteră de valoare.

În privința pregătirii alergătoarelor de viteză cuprinse între 11—14 ani, considerăm ca important de urmărit următoarele sarcini :

— asigurarea unei bune sănătăți — influențarea creșterii și dezvoltării armonioase ;

— dezvoltarea calităților motrice cu accent pe educarea vitezei, detentei și rezistenței generale ;

— formarea unui număr cît mai variat de deprinderi motrice și însușirea bazelor tehnice ale probelor înrudite cu sprintul (alergările de garduri, săritura în lungime) ;

— formarea și dezvoltarea calităților psihice ;

— formarea unor cunoștințe teoretice despre sport în general și despre atletism în special.

O atenție deosebită trebuie acordată perioadei pubertare. Aceasta este o etapă dificilă în care organismul copilului trece printr-o serie de transformări morfo-funcționale și endocrine. Antrenorul are o sarcină importantă în alegerea metodelor și mijloacelor celor mai adecvate (adaptate particularităților individuale), putînd influența și determina formarea calităților fizice și psihice.

Recomandăm următoarele mijloace de bază:

PREGĂTIRE FIZICĂ

Detentă-forță :

— exerciții în pantă și pe trepte (alergări, sărituri);

— sărituri — pe loc, cu un picior și pe ambele picioare ;

— sărituri cu deplasare (pas sărit, pas săltat, peste obstacole, în pantă, pe trepte).

Viteză

Exerciții pentru îmbunătățirea vitezei de reacție :

— reacție la semnal auditiv ;

— plecări din diferite poziții ;

— schimbări de direcție ;

— sărituri ;

— plecări din start.

Exerciții pentru dezvoltarea detentei :

— alergări și diferite alte exerciții executate cu **frecvență mare** (păstrînd limitele capacității de coordonare motorie);

Exerciții pentru dezvoltarea vitezei de alergare:

— alergări repetate pe distanța de 10—40 m;

— ștafete cu alergare ;

— jocuri.

Forță :

Exerciții pentru dezvoltarea grupelor musculare de bază:
— flexorii și extensorii coapsei;
— musculatura abdominală;
— musculatura spatelui;
— musculatura brațelor.
Rezistență generală:
— alergări pe teren variat, 5—30 de minute ;
— alergare ușoară cu schimbări de tempo și de direcție, 2—10 minute ;
— jocuri, 10—30 de minute;
— alergare repetată în tempo ușor — 100—200 m, 10—15 repetări a 3—4 serii.
Îndemînare :
— exerciții din gimnastica de bază;
— jocuri de mișcare și sportive ;
— elemente din tehnica probelor atletice.
Mobilitate — suplețe :
— exerciții de gimnastică efectuate cu mare amplitudine.

PREGĂTIRE TEHNICĂ

— startul de jos;
— alergări de viteză în linie dreaptă;
— alergări de viteză în turnantă ;
— sărituri în lungime cu elan;
— alergări de garduri;
— alergări de ștafetă.

PREGĂTIRE PSIHOLOGICĂ :

— dezvoltarea interesului pentru atletism;
—continuitatea și perseverența în pregătire;
— participare conștientă în antrenament;
— încrederea în forțele proprii;
— educarea simțului combativ în timpul concursurilor.

Pentru a exemplifica criteriile metodice folosite în pregătirea fetelor pentru sprint prezentăm două cicluri săptămînale de pregătire.

Ciclu săptămînal pentru primul an de pregătire (după 6 luni)

ANTRENAMENTUL 1

Sarcină : dezvoltarea fizică multilaterală (accent pe dezvoltarea forței)
— 30 de minute jocuri de îndemînare — forță ; Lupta cocoșilor, Împingerea zidului, Cine-i mai tare, Trenul, Ștafeta îndemînării ;
— alergări și sărituri pe trepte, timp de 15 minute;
— jocuri de atenție și exerciții de relaxare;
— alergare lansată, 4—6 × 100 m.

ANTRENAMENTUL 2

Sarcină : dezvoltarea fizică multilaterală (accent pe dezvoltarea detentei)

Sărituri diferite:

— concurs la lungime fără elan sau pentasalt, de 6 ori;
— decasalt fără elan, de 3 ori ;
— triplusalt, de 3 ori;
— sărituri ca mingea sub diferite forme, 4×20 de repetări;
— sărituri peste garduri joase, 6×9 garduri;
— alergare lansată, 4—6× 100 m;
— 10 minute alergare ușoară.

ANTRENAMENTUL 3

Sarcină : dezvoltare fizică multilaterală (accent pe dezvoltarea vitezei)

— sărituri în lungime cu elan, de 6—8 ori;
— exerciții cu mingi medicinale timp de 15 minute;
— jocuri, ștafete — timp de 30 de minute.

Ciclu săptămînal de pregătire în etapa a III-a a selecției — definitivării

ANTRENAMENTUL 1

Sarcină : dezvoltarea calităților motrice forță-detentă și rezistență generală.

Încălzire :
— 800 m alergare ușoară;
—pas sărit, 3×50 m;
— alergare cu genunchii sus, 4×30 m;
— alergare lansată, 3×60 m.

Exerciții pe grupe musculare:
— flexorii coapsei 3×10 repetări ;
— extensorii coapsei, 3×10 repetări ;
— alergare cu start lansat, 1×30 m;
— sărituri ca broasca, 2×7—10 repetări ;
— decasalt, 3 repetări;
— pas sărit din 3 în 3 pași, 3×40 m;
— lungime fără elan, 6 sărituri.

Exerciții pentru dezvoltarea forței trenului superior:
— pentru abdomen, 3×10 repetări;
— pentru spate, 3×10 repetări;
— pentru brațe, 3×5 repetări;
— 2×60 m, alergare lansată cu primii și ultimii 20 m 1/1 ;
— 3×100 m 1/3;
— 2×120 m 1/3.

ANTRENAMENTUL 2

Sarcină : dezvoltarea calităților motrice viteză-detentă și rezistență generală.

Încălzire :
— 800 m alergare ușoară;
— pas sărit, 3×30 m;
— alergare cu genunchii sus, accelerat, 2×20 m;
— alergare lopătată, 3×20 m;
— alergare lansată, 3×60 m;
— alergare accelerată, 3×60 m.

Exerciții pentru îmbunătățirea vitezei de reacție și a frecvenței

— reacție la pocnet: 5 sărituri de pe loc, 5 cu deplasare și 5 sărituri la groapă ;
— joc de gleznă (frecvență mare) 3× 10 m ;
— schimbări de ritm, la pocnet, 2×30 m.

Starturi
— 3×10 m 4/4;
—2×20 m 4/4;
— 1×30 m 4/4 ;
— 2×20 m alergare cu start lansat.

Sărituri
— sărituri ca mingea, 3×15 repetări ;
— sărituri în lungime cu elan redus, 6—7 repetări;
— 2×60 m lansat, cu schimbări de ritm;
— 2×120 m lansat, cu primii și ultimii 10—20 m 1/1;
— 4×100 m lansat, 1/3.

ANTRENAMENTUL 3

Sarcină : dezvoltarea rezistenței generale
Încălzire :
— 1 200 m alergare ușoară;
— pas săltat, 3×60 m;
— alergare cu genunchii sus (pe loc), 3×15 sec.;
— alergare cu călcîiele sus, 3×60 m;
— 2×50 m, alergare accelerată;
— 2×100 m cu plecare la pocnet;
— 3×100 m cu schimb de ștafetă;
— 3×200 m alergare ușoară — pauză de revenire.
— alergare ușoară 15 minute.

Se recomandă o verificare bilunară. În ceea ce privește munca de selecție, pentru probele de sprint, ea trebuie desfășurată pe o durată de cel puțin doi ani, după care începe pregătirea specifică, în vederea realizărilor performanțelor înalte.

AURELIA SÎRBU : Indications méthodiques pour la séléction et la préparation sportive des filles pour le sprint

Le problème de la séléction, toujours actuel dans l'activité sportive de performance, préoccupe l'auteur, qui, sur la base d'une longue expérience, réussit à tirer des conclusions dignes d'attention. Le matériel, ayant une solide argumentation, présente un tableau avec des normes de contrôle type, des standards orientatifs, utiles pour les entraîneurs et les professeurs d'éducation physique, tant pour l'actin de séléction que pour l'appréciation des athlètes dans les épreuves de sprint. L'auteur présente également deux cycles hebdomadaires d'entraînement, appropriés à la periode de temps pendant laquelle se déroule l'activité.

AURELIA SÎRBU : Methodical Directives for the Selection for and Training in Sprinting of Young Girls

The ever topical problem of selection as regards performance sports is in the authoress' focus of attention. Relying on al long-standing experience the authoress draws most interesting conclusions, well argued and providing, moreover, control norms of different kinds very useful to the instructor and coaches in the proces of selection and intheevaluation of the evolution of the athletes in sprinting events. The authoress also provides two vycles of weekly training suitable for the period in which respective selection takes place.

SPORT RECREAȚIE SĂNĂTATE

CONCEDIUL DE ODIHNĂ — „MARELE TIMP LIBER" ȘI PRACTICAREA EXERCIȚIILOR FIZICE ȘI SPORTULUI

Conf. ELENA FIREA
I. E. F. S.

Atragerea maselor largi de oameni ai muncii la practicarea exercițiilor fizice și obișnuirea lor cu folosirea sistematică a acestora rămîne în continuare una dintre problemele importante ale mișcării noastre de educație fizică și sport.

Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului din 28 II — 3 III 1973 precizează necesitatea dezvoltării educației fizice și sportului de masă, „mijloc de bază pentru fortificarea organismului și dezvoltarea capacității fizice a tuturor cetățenilor patriei".

În acest sens trebuie găsite mijloacele și formele de activitate cele mai adecvate și în special „forme simple, accesibile, desfășurate în aer liber... care se pot practica organizat sau independent".

„Educația fizică și sportul de masă constituie, în principal, componente structurale ale timpului liber".

Stațiunile balneoclimaterice și de odihnă, de la munte și de la mare, unde oamenii muncii se odihnesc și se tratează oferă, prin specificul lor, cel mai bun prilej și cele mai bune condiții pentru organizarea timpului liber și realizarea unei odihne active. Oamenii veniți aici nu au alte preocupări în afara celor de recreare și refacere a sănătății. Ei dispun de întregul timp pentru a se odihni și a-și reîmprospăta forțele în vederea reluării muncii.

Odihna nu se realizează numai prin somn, alimentație, ci și prin îmbinarea rațională a acestora cu activitatea fizică și culturală.

Climatul stațiunilor de odihnă și tratament este un factor deosebit de important pentru îmbunătățirea stării de sănătate, pentru tratarea diferitelor maladii.

Mărirea posibilităților de folosire a factorilor naturali creează premise și totodată plusuri pe linia fortificării organismului și a întăririi sănătății oamenilor ce își petrec concediul în stațiuni.

În abordarea problematicii *educația fizică în stațiunile balneoclimaterice* trebuie să se plece de la cîteva considerente de ordin sociologic :

Educație fizică și sport, nr. 8, 1973, pag. 49

1. Educația fizică și sportul la vîrsta adultă reprezintă o componentă structurală a timpului liber, cu diferențe cantitative în funcție de statutul social (profesional și familial) al fiecărui cetățean și se prezintă sub următoarele forme :

— *timpul liber zilnic* — în proporții reduse și fragmentat de multiplele obligații familiale și obștești. Mulți adulți familiști și mai cu seamă femeile declară că nu pot vorbi de timp liber zilnic, deoarece îngrijirea copiilor și celelalte treburi casnice le răpesc aproape tot timpul care le rămîne la dispoziție după consumarea activității profesionale ;

— *timpul liber mediu, de la sfîrșitul săptămînii* (sîmbăta după-amiază și duminica) în foarte multe familii este consumat în afara treburilor casnice ;

— *timpul liber — concediul de odihnă* reprezintă cea mai mare cantitate de timp liber, de care omul poate beneficia pentru sine, mai ales cînd și-l petrece în alte localități decît cea în care domiciliază. În acest caz el este degrevat de grijile gospodărești, ceea ce îi permite să se odihnească, să se recreeze, să se distreze.

2. Femeia, față de ceilalți membri ai familiei, are mai puțin timp liber. În concediu însă, în cazul în care și-l petrece într-o stațiune, ea poate beneficia de întregul timp liber pentru sine.

De reținut ideea că, în marea lor majoritate femeile, își petrec concediul împreună cu familiile.

3. Diferitele studii și cercetări privind sociologia timpului liber dezvăluie fenomenul, îndeobște cunoscut, că practicarea exercițiilor fizice ocupă un loc periferic, nesemnificativ în bugetul de timp liber al adulților și *în special al femeii.*

4. Femeia dorește totuși să facă mișcare organizată, să-și îngrijească sănătatea și frumusețea prin mișcare, să se recreeze practicînd un sport.

5. Cercetările efectuate de catedra de teoria și metodica educației fizice și sportului de la I.E.F.S. în rîndul oamenilor care-și petrec concediul în stațiunile balneoclimaterice evidențiază următoarele :

— dorința oamenilor muncii de a practica exercițiile fizice sub diferite forme, în mod organizat și pe cît posibil în aer liber ;

— mulți dintre cei veniți la odihnă nu practică nici o formă de activitate fizică sau sportivă, datorită faptului că nu posedă cunoștințele, priceperile și deprinderile motrice necesare .Toți însă doresc să se inițieze. Iată ce spune P.S., de profesie tehnician : „După părerea mea este foarte necesară o activitate sportivă pentru cei ce nu practică nici un sport. Dacă în activitatea sportivă nu sînt angrenați toți turiștii, ei din proprie inițiativă nu o fac. Eu mi-am dat seama de acest lucru deoarece în ultimul concediu neavînd posibilitatea să practic vreun sport am lenevit tot timpul reușind să adaug, spre necazul meu, 2 kg greutății corporale și așa depășite" ;

— după preferințele celor aflați la odihnă, ordinea sporturilor se prezintă astfel : înot, turism, tenis de masă, gimnastică individuală, schi, volei, handbal, fotbal, tenis de cîmp, șah, săniuș, canotaj, popice ;

— dorința femeilor tinere și adulte de a se iniția și practica gimnastica de întreținere și unele sporturi ca : înot, schi, tenis de cîmp și de masă, volei.

6. Staţiunile balneoclimaterice reprezintă un cadru cu mari posibilităţi pentru practicarea exerciţiilor fizice de către tineri, adulţi şi vîrstnici — femei şi bărbaţi. Pentru femeie, perioada concediului ar putea însemna în primul rînd completarea lacunelor din educaţia ei fizică deficitară caracteristică învăţămîntului anilor în care actuala generaţie adultă se pregătea pentru viaţă. Ar putea însemna plusuri pe linia sănătăţii, dezvoltării ei fizice şi motrice, ar putea însemna chiar o nouă concepţie despre această activitate şi mai ales obişnuirea cu ea. Ar putea însemna o atitudine pozitivă faţă de dorinţa şi necesitatea de practicare a exerciţiilor fizice a copiilor ei.

Cu toate indicaţiile existente în acest sens, educaţia fizică şi sportul în staţiunile balneoclimaterice nu se ridică la nivelul cerinţelor societăţii noastre.

Este drept că s-au înregistrat unele îmbunătăţiri, s-au amenajat terenuri şi instalaţii sportive, în special în staţiunile de pe litoral, s-au creat cabinete de gimnastică medicală, s-au organizat activităţi de propagandă (conferinţe, demonstraţii sportive), iar în perioada de vîrf în staţiunile cu mare aglomeraţie s-au organizat întreceri între turişti şi s-au popularizat rezultatele înregistrate.

Aceste realizări nu au însă o extindere prea mare, ele avînd în bună parte un caracter sporadic şi spontan, nefiind încă pe măsura întregului complex de condiţii asigurate de statul nostru pentru odihna şi refacerea sănătăţii oamenilor muncii, pe măsura exigenţelor sociale actuale.

Făcînd o analiză mai atentă, se evidenţiază unele neajunsuri pe care dorim să le semnalăm :

1. În staţiunile balneoclimaterice nu este încă rezolvat, în mod corespunzător cadrul organizatoric al activităţii de educaţie fizică şi sport de agrement. Cu excepţia cadrelor de cultură fizică medicală, nu există specialişti cu sarcina de a organiza activitatea de educaţie fizică şi sportivă a celor veniţi la odihnă.

2. Cu toate realizările evidente pe linia îmbunătăţirii bazei materiale, considerăm că nu sînt valorificate în suficientă măsură resursele locale naturale, iar bazele existente nu sînt exploatate în mod corespunzător.

3. Nu se cunosc preferinţele sportive ale oamenilor veniţi la odihnă, pentru ca organizatorii să poată veni în întîmpinarea lor.

4. Nu se folosesc cele mai eficiente forme de organizare a practicării exerciţiilor fizice.

5. Nu se utilizează toate posibilităţile existente pentru realizarea unei bune propagande în vederea practicării sistematice a exerciţiilor fizice.

Pentru îmbunătăţirea activităţii de educaţei fizică şi sport în aceste staţiuni se impune luarea unor măsuri şi anume :

1. Organizarea activităţii de educaţie fizică şi sport în toate staţiunile ţării în aşa fel încît să răspundă cerinţelor actuale (trebuie avute în vedere condiţiile locale geografice, climaterice şi materiale).

2. Utilizarea celor mai eficiente și accesibile forme de practicare a exercițiilor fizice, ținîndu-se seamă de vîrstă și sex.

3. Pentru cei ce doresc să se inițieze în practicarea unei ramuri de sport sau a unei activități fizice să se organizeze cursuri de învățare intensivă, cu durata de 12—18 zile.

4. Întreceri între locatarii vilelor, ai zonei sau ai seriei respective.

5. Pentru femeile cu copii mici să se organizeze activități comune pentru mamă și copil (gimnastică, jocuri).

6. Să se asigure posibilitatea desfășurării, în cadrul aceluiași orar a tuturor manifestărilor sportive (bărbați, femei și copii) pentru a da posibilitatea membrilor unei familii să fie împreună în restul timpului.

7. Organizarea unor activități în acord cu preferințele și starea de sănătate a celor veniți la odihnă. Este indicat ca la repartizarea pe vile să se completeze o fișă care să furnizeze informații cu privire la : starea de sănătate, preferințele față de anumite activități fizice pe care doresc să le practice sau să le învețe în timpul petrecut în stațiune.

La venirea în stațiune, pe baza fișei medicale (sau a examenului medical făcut de medicul stațiunii), să se stabilească indicațiile și contraindicațiile privind efortul fizic.

8. Asigurarea unui cadru organizatoric corespunzător :

— stabilirea amănunțită a atribuțiilor consiliilor populare, O.N.T., C.J.E.F.S. și C.O.E.F.S. în vederea asigurării celor mai bune condiții de practicare a exercițiilor fizice ;

— formarea de instructori sportivi specializați în activități de agrement, recrutați din rîndurile foștilor sportivi, studenți I.E.F.S. la practică etc.

Fiecare județ să-și formeze corpul de instructori sportivi prin cursuri speciale. De asemenea, să se formeze un corp larg de instructori în București și în alte centre din țară, care să completeze locurile rămase libere în diferite stațiuni, în perioadele de vîrf și încadrarea acestora temporar sau permanent în cazul stațiunilor, cu program continuu.

9. Extinderea popularizării în întreaga țară a activităților de educație fizică și sport care se pot organiza în fiecare stațiune, în așa fel încît fiecare doritor să poată afla încă înainte de a opta pentru o stațiune sau alta, nu numai ce băi, tratamente sau cură de ape minerale se pot face, ci și acțiunile fizice și sportive la care poate participa.

10. Îmbunătățirea bazei materiale pentru practicarea exercițiilor fizice și sportului prin :

— înființarea în cadrul fiecărei stațiuni a unui centru de gimnastică medicală și de întreținere ;

— amenajarea mai multor terenuri simple, universale, care să corespundă cerinţelor de practicare a mai multor sporturi ;

— construirea instalaţiilor (porticuri, etc) la care să se poată lucra independent ;

— dotarea fiecărei vile cu materiale simple : corzi, gantele, extensoare, benzi de cauciuc, mingi medicinale etc. ;

— înfiinţarea în staţiuni a centrelor de închiriere a unor materiale sportive ca : patine, schiuri, rachete de tenis, jocuri de plajă etc., precum şi a echipamentului necesar practicării sportului respectiv ;

— amenajarea de locuri speciale pentru desfăşurarea activităţii copiilor.

ELENA FIREA : Les vacances „les grands loisirs" et la pratique des exercices physiques et du sport

Tenant compte du fait que l'éducation physique et le sport sont des activités indispensables pour les gens du travail, surtout dans les stations balneo-climatiques où le temps libre ne constitue plus un impédiment, l'auteur fait des investigations parmi les vacanciers, aboutissant à des conclusions intéréssantes. Par le suite elle recommande des formes pratiques d'organisation des activités sportives avec un caractère récréatif.

ELENA FIREA : Holidays — Liesure and Physical Exercises and Sports

Starting from the idea that the mass physical education and sports are indispensable activities for the working people, especially : in the spas during one's holidays when they have the time to practise sports, the authoress reaches interesting solutions based on her own investigations. She recommends practical forms for the organization of relaxing sporting events.

În atenţia abonaţilor la revista noastră !

In cazul în care nu veţi primi cu regularitate abonamentul, adresaţi-vă redacţiei noastre anunţîndu-ne numele, adresa dv exactă şi completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poştal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei şi a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACŢIA

OPINII ● CONSULTAȚII

SÎNTEȚI PENTRU UN EXAMEN FINAL LA EDUCAȚIE FIZICĂ LA ABSOLVIREA ȘCOLII?*)

Prof. ECATERINA GHIMBRA
Liceul „Gh. Lazăr" —București

Ideea de a finaliza activitatea de educație fizică depusă de profesori — elevi, în cei patru ani de studii, printr-un examen final, a fost generată și impusă de multiplele probleme și sarcini pe care le are învățămîntul în educarea tinerei generații în lumina celor mai recente documente de partid.

În vederea realizării examenului final al anilor IV, au fost necesare unele măsuri. Prima măsură a avut un caracter organizatoric — elaborarea unui plan de dezvoltare pe o perioadă de patru ani (1969—1973).

Conținutul acestui plan, adaptat atît specificului liceului, cît și condițiilor materiale existente, a urmărit creșterea indicilor de dezvoltare biomotrică a elevilor, întărirea sănătății, mărirea capacității de efort, dezvoltarea corectă și armonioasă a organismului.

Următoarea măsură a fost aceea de a expune planul elevilor anului I (1969), cu intenția de a-i încadra conștient și creator în activitatea viitoare.

Credem că informînd elevii despre munca lor de viitor am reușit ca fiecare să încerce să-și pună în valoare aptitudinile, precum și capacitatea de muncă, crescînd responsabilitatea fiecărui participant. Permanent, în sprijinul nostru au venit documentele de partid și de stat, care au impulsionat și dirijat activitatea de educație fizică din școală. Asigurînd tinerilor un larg orizont de pregătire și de cunoștințe în domeniul educației fizice, le-am creat astfel temeinice deprinderi pentru activitatea practică socială.

Ținem să specificăm că unele mijloace folosite ne-au fost sugerate chiar de către elevi (printr-o anchetă prealabilă), astfel că planul pe care ni l-am propus spre realizare a fost și o consecință firească a dezideratelor lor.

Pentru edificarea celor interesați, vom căuta să prezentăm succint sarcinile pe care le-am realizat de-a lungul celor patru ani:

I. Stabilirea inventarului de teme pentru toți anii (I—IV), teme ce urmau să fie aplicate în cadrul orelor de educație fizică.

II. În succesiunea temelor s-a ținut seamă de concordanța dintre condițiile materiale, climaterice și de nivelul de pregătire a elevilor.

*) *Liceul „Gh. Lazăr" — București, examenul final al anilor IV (fete) la educație fizică, 26 martie 1973.*

III. Optimizarea raportului dintre formarea și perfecționarea deprinderilor și dezvoltarea calităților motrice.

IV. Elaborarea graficului eșalonării lecțiilor de-a lungul celor patru ani de studii.

V. Elaborarea fișei personale a elevului, care a jucat rolul unui contract de muncă între școală și elev.

În ceea ce privește conținutul tematicii abordate, el a fost inspirat din disciplinele sportive de bază: atletism, gimnastică, handbal, baschet, volei, precum și din procedeele moderne de antrenament.

Specificăm că am urmărit o permanentă și strînsă întrepătrundere între aceste discipline, care ne-au asigurat continuitatea în munca de predare și consolidare atît în fiecare an școlar, cît și pe întreaga perioadă (1969—1973).

Paralel cu lecțiile de educație fizică, în orele de activități sportive sau în taberele de vacanță, au fost introduse și alte activități în vederea creșterii randamentului fizic: schiul, patinajul, înotul, crosul, plimbări pe jos sau cu bicicleta etc.

Se poate spune, desigur, că mijloacele folosite sînt cunoscute și pe drept cuvînt, dar eforturile noastre îndreptate spre ideea de a nu avea unele rămîneri în urmă completează simplitatea concepției elaborate.

A fost greu pentru unii elevi insuficient dezvoltați fizic sau care au fost recuperați pe parcurs, dar ajutorul susținut al profesorului i-a stimulat să se poată depăși.

Ne-am orientat activitatea spre o densitate optimă și o valoare crescîndă a efortului depus la fiecare lecție, neomițînd importanța pe care o reprezintă noul, originalul ridicînd, astfel, calitatea și mărind interesul.

Sîntem de părere că un rol important l-a avut desfășurarea activității într-un ritm susținut, pe întreaga perioadă.

Pe lîngă realizările obținute, nu ne vom sfii să arătăm și greutățile întîmpinate, care au impus dublarea eforturilor noastre. De exemplu :

— reorganizarea continuă a colectivelor de elevi, prin trecerea de la un an la altul (uman-real), de la un liceu la altul și de la un profesor la altul ;

— efectuarea unor lecții în condiții de dotare insuficientă ;

— efectuarea unei singure lecții pe săptămînă la anul IV.

Cu toate acestea, deprinderile bine consolidate într-un an de studii, chiar dacă nu au fost antrenate în continuare, nu s-au pierdut în totalitate, ci au scăzut numai în ceea ce privește calitatea. De o situație specială s-au bucurat calitățile motrice prin antrenarea lor în mod obligatoriu în cadrul fiecărei lecții.

Anul 1973 reprezenta pentru noi, profesori și elevi, finalul unei munci organizate de patru ani, a căror roade doream să le fructificăm într-un examen final, la absolvirea școlii

Ceea ce realizasem în fiecare lecție, în fiecare an școlar, în fiecare clipă petrecută printre elevi, urma să constituie o sărbătoare pentru noi toți. Tineretul pe care îl pregătisem se dovedea a fi la înălțime.

Sincer vorbind, am avut cu toții emoții pentru acest examen final, care punea atît pe profesor, cît și pe elev față în față cu el însuși.

Scopul examenului a fost verificarea zestrei motrice a elevilor după patru ani de studii

În cel de-al patrulea an (1972—1973) am elaborat o programă de educație fizică (în acest an, numai pentru fete), precum și un caiet al absolventei, conținînd și fișa personală. De conținutul caietului absolventa se poate servi în viitor, fie în profesia sa, fie ca instructor sportiv sau într-o activitate sportivă independentă.

În programul acestui examen final am inclus cele mai reprezentative probe care să redea etapele de pregătire pe anii de studii, precum și cerințele programei de învățămînt :

a. program de gimnastică elementară executat pe muzică, menit să evidențieze pregătirea fizică de bază a elevelor ;

b. demonstrarea modului în care și-au însușit tehnica unor probe de atletism ca : startul de jos și alergarea de viteză, săritura în lungime (ghemuit), aruncarea greutății schimbul de ștafetă, alergarea de garduri, săritura în înălțime (rostogolire ventrală).

Considerăm că prin însușirea unei tehnici corecte, la care am adăugat, așa cum am mai arătat numeroase mijloace și procedee de antrenament modern, am reușit să îmbunătățim viteza, forța și rezistența, calități motrice de primă necesitate. Rezultatele obținute au fost înscrise cu regularitate în fișa personală ;

c. proba a treia a fost rezultanta firească a celei precedente : din atîrnat, 20 de ridicări a genunchilor la piept și din poziția sprijin culcat, 10 flotări.

d. selectînd probe din gimnastica de bază, ne-am oprit la demonstrarea exercițiilor de control din anii I, II, III, precum și a mînuirii unui aparat portativ (execuție de ansamblu), considerate de noi ca cele mai reprezentative mijloace de pregătire ;

e. în continuare, s-au efectuat elemente tehnice esențiale din trei jocuri sportive, care au fost demonstrate și sub formă de joc regulamentar :

— handbal : aruncarea la poartă din săritură ;

— baschet : aruncarea la coș din alergare ;

— volei : serviciul de sus din față, preluări peste plasă și rotarea regulamentară.

Menționăm că formarea echipelor pentru joc s-a făcut prin tragere la sorți, iar arbitrajul a fost asigurat de eleve.

Am ales aceste trei jocuri atît pentru îmbogățirea zestrei motrice sportive, cît și în vederea folosirii lor în petrecerea cît mai plăcută a timpului liber în viitor.

Despre mecanismul și locul desfășurării acestui examen de verificare (datorită timpului limitat, a îmbrăcat mai mult forma unei demonstrații sportive) ne limităm în a afirma că el a declanșat, pentru viitor, noi idei de prezentare și verificare a unei munci comune.

În prezent, verificarea a fost făcută în felul următor : fiecare elevă avea înscris pe tricou un număr, corespunzător numărului dintr-un catalog cu rubrici speciale (gimnastică, atletism, jocuri). La un număr

de opt eleve erau doi profesori examinatori (dintre invitați), care notau prin plusuri sau minusuri calitatea exercițiilor.

Pentru a cunoaște opiniile specialiștilor invitați la acest examen final am alcătuit o fișă chestionar.

La întrebările : dacă probele pentru examinare au fost îmbinate corect și cantitatea cunoștințelor a fost suficientă, răspunsurile au fost unanim afirmative.

Referitor la organizarea examenului și comportarea elevelor, calificativul a fost foarte bun.

Pentru ideea de a susține un examen final, care să redea activitatea atît a elevelor, cît și a profesorilor în perioada școlarizării, răspunsurile au fost, de asemenea, favorabile.

ECATERINA GHIMBRA : Etez-vous pour un examen final, à la fin des études ?

L'idée de finaliser l'activité d'éducation physique fournie par les professeurs-élèves, pendant les quatre annés d'étude, par un examen à la fin des études, a été générée et imposée par les multiples problèmes et tâches de l'enseignement dans l'éducation de la jeune génération.

Pour l'information des intéréssés, nous présenterons les tâches qui doivent être réalisées au long de ces quatre années :

I. Etablissement de l'inventaire de thèmes pour toutes les années (I—IV), qui devaient être appliquées dans le cadre des heures d'éducation physique.

II. Succéssion rationnelle des thèmes en concordance avec les conditions matérielles, climatiques, et le niveau de préparation des élèves.

III. Optimisation du rapport entre la formation et le perfectionnement des habitudes motrices.

IV. Elaboration du graphique de l'achelonnement des leçons sur le parcours des quatre années d'étude.

V. Elaboration de la fiche personnelle de l'élève qui a joué le rôle d'un contrat de travail entre l'école et l'élève.

L'examen final à la fin des études a joui d'un beau succès.

ECATERINA GHIMBRA : Are You for a Final Graduation Exam

The idea of bringing to an end — a test — the physical education activity carried out by instructors and pupils along four years, has been engendered and required by the problems and tasks of the education of the younger generation.

Along those 4 years the tasks to be carried out were :

I. to establish an inventory of themes for the 1th—4th years, for application during the classes

II. to rationally combine the themes in keeping with material, and climatic conditions and the level of training

III. to improve the ratio between the formation and improvement of motive skills

IV. to work out a graphical spacing out of lessons along four vers

V. to fill in a personal card for each pupil a sort of work contract between school and pupil

The final test proved most successful.

N.R. Acest prim pas în pregătirea unui examen final la educație fizică, la absolvirea liceului comportă discuții fie asupra conținutului, fie asupra modului de organizare. Am fi bucuroși dacă, prin intermediul revistei, cadrele de specialitate ar veni cu sugestii și propuneri asupra acestei inițiative.

CONTRIBUŢII LA STUDIUL PERSONALITĂŢII PROFESORULUI DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Dr. ŞMIL BLUMENFELD
Spitalul de neuropsihiatrie — Iaşi
Asist. univ. IOAN IACOB
Asist univ. ANCA JURCĂ
Facultatea de educaţie fizică — Iaşi

Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educaţiei fizice şi sportului din februarie-martie 1973 reafirmă grija permanentă a partidului nostru de a face din activitatea de educaţie fizică şi sport un bun al întregului popor.

În transpunerea în viaţă a acestei hotărîri, unul din personajele principale îl reprezintă, incontestabil, profesorul de educaţie fizică. Lui îi revine nobila misiune de a da expresie elocventă, sugestivă, obiectivînd-o în toată complexitatea sa.

Literatura de specialitate resimte în continuare lipsa unor studii de sinteză privind personalitatea profesorului de educaţie fizică. Este necesar ca factorii de competenţă să-şi polarizeze atenţia şi spre acest subiect, a cărui importanţă şi acuitate îl situează în prezent printre problemele majore ale pedagogiei contemporane.

O dată cu prefacerile adînci ale societăţii, profesorul de educaţie fizică este solicitat să opereze mutaţii serioase în sistemul de organizare metodologică a activităţii şi conduitei. Staţionînd în vechi tipare de muncă şablonarde, personalitatea riscă să devină repede anacronă, ţinînd seamă de schimbările sensibile survenite în evoluţia fenomenului psihologic şi social, ca şi cel biologic al individului, în ultimele două decenii. Adăugăm şi perspectiva nouă, imperativă, ce se deschide educaţiei fizice şi sportului, în ambianţa unei civilizaţii care, alături de explozii tehnico-ştiinţifice. include şi un potenţial îngrijorător spre sedentarism, spre hipocinematoză.

Pentru o delimitare mai ştiinţifică a problemei am utilizat dialogul tematic cu populaţia în vederea explorării punctului ei de vedere, suplimentînd acest sondaj cu aplicarea de chestionare polivalente, adresate chiar subiecţilor în investigaţie — profesorii de educaţie fizică, precum şi acelora asupra cărora se exercită cu prioritate activitatea cadrelor didactice respective — elevii. Astfel, sondajul de opinie a cuprins 255 de persoane — 202 bărbaţi şi 53 de femei, avînd vîrsta între 25—65 de ani, de diferite profesii : ingineri, medici, cadre didactice, contabili, agronomi, pensionari, femei casnice.

Primul chestionar a fost completat de 32 de profesori de educaţie fizică, orientat fiind pe o problematică care a vizat în primul rînd criteriile de apreciere a personalităţii profesorului de educaţie fizică.

Un chsestionar cu un conţinut adecvat s-a adresat unui număr de 155 de elevi din clasele XI—XII.

Ne vom mărigini la prelucrarea aspectelor privind aprecierea personalităţii profesorului de ramură, aşa cum rezultă din răspunsurile oferite cu mult interes de cele trei categorii de persoane incluse în sondaj (populaţie neomogenă, profesori de educaţie fizică şi elevi).

Trebuie să subliniem că, în general, nu există încă diseminată în toate mediile o înţelegere ştiinţifică, plenară, a conţinutului noţiunii de personalitate şi mai ales o asimilare corectă a unor termeni folosiţi în cadrul anchetei ca : motivaţie, interese, temperamente, caracter. Răspunsul se referă deseori la unele sau altele dintre trăsăturile ce alcătuiesc, în ansamblu, personalitatea. Considerăm că şi în aceste condiţii datele pot servi totuşi, oferind o oglindire a unei mentalităţi, a unei opinii de masă, cu răsunet în evoluţia însăşi a mişcării sportive.

Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1973, pag. 58

Din totalul celor 255 de subiecți, aparținînd populației nediferențiate, 68 la sută apreciază pozitiv personalitatea cadrului respectiv pentru capacitatea sa profesională, pentru felul în care luptă și reușește să atragă elevii, să și-i apropie sufletește, fiind mult mai atașat de ei decît restul cadrelor didactice. Aceasta poate și pentru faptul că nu reprezintă prin specificul muncii sale, în primul rînd, pe profesorul de la „catedră" ci, ducînd o activitate nemijlocită cu elevii, de regulă purtînd echipamentul sportiv, el micșorează distanța care există între profesor și elev, lăsînd mai multe uși deschise spre sufletul acestuia.

Această opinie este susținută, în general, de persoane mai tinere (25—45 de ani), care păstrează imaginea proaspătă a unor profesori cu posibilitățile actuale mai extinse de desfășurare a activității și care ca personalitate au fost sobri, au reușit prin efort perseverent să impună această specialitate în școală, în fața elevilor, a colegilor lor, avînd o conștiință profesională ridicată, o conduită demnă, morală, fără reproș.

P. T. — 37 de ani, licențiat în psihologie : *„Profesorul meu avea personalitate. L-am admirat atunci și îl apreciez și astăzi. Și-a onorat viața așa cum trebuie și nu voi uita caracterul lui sobru, disciplinat, mereu frămîntat de a face lecția mai frumoasă, mai utilă, mai plăcută nouă. Parcă aud și acum minunatele sale istorisiri despre olimpiadele grecești, despre cultul la loc de cinste al educației fizice în civilizația antică, despre turnirurile medievale, despre pionierii educației fizice din țara noastră și de dincolo de hotarele ei. Îl ascultam toți cu o deosebită convingere, gata să răspundem deschis sugestiilor sau hotărîrilor sale. Asemenea profesori nu se întîlnesc încă pretutindeni".*

R. M. — 41 de ani, inginer : *„Păstrez imaginea profesorului meu, plin de robustețe fizică și morală, cu simțul datoriei și perseverent. El reușea minunat să ne cucerească, să ne apropie de inima lui și nu i-am fi ieșit din cuvînt, atît eram de convinși că tot ce spune, simte și vrea este de cea mai înaltă valoare. Era o adevărată personalitate și ajunsese repede modelul de viață pentru cei mai mulți elevi ai clasei".*

Asemenea aprecieri despre trăsăturile psihice ale personalității cadrului didactic fac o deosebită cinste întregii mișcări sportive.

O altă parte din subiecții investigați (generația mai vîrstnică) ține să ne demonstreze prin răspunsuri că profesorului respectiv îi lipsesc totuși încă unele elemente care să asigure trăsăturile unei personalități robuste.

La solicitările noastre : a. *„Cum apreciați dumneavoastră personalitatea profesorului de educație fizică ?"* și b. *„Care sînt carențele pe care i le-ați condamna cel mai mult ?"*, am recoltat răspunsuri mai puțin omogene, în funcție de vîrstă, sex, de profesia celor chestionați etc.

Din totalul celor 255 de subiecți, 194 (70 la sută) se referă la aspectul strict personal, la seriozitatea în muncă ce se cere cadrului respectiv, la caracterul îndeplinirii obligațiilor de catedră, disciplină, unitate de comportare, atitudine morală. Dintre ei, 84 (34 la sută) se raportează la rezultatele muncii, care să confirme pregătirea de specialitate, iar 122 (47 la sută) cer profesorului autoritate în fața elevilor și cadrelor didactice. Încadrarea în societate, pregătirea în viață sînt invocate de un număr destul de mare : 205 din 255 (80 la sută), iar pasiunea, dăruirea de sine este comentată de 88 de persoane (34 la sută), în majoritate femei : 46 din 53 (85 la sută), drept un criteriu principal de apreciere a personalității.

Există persoane care mai păstrează imaginea unui profesor ce nu-și onora integral specialitatea la locul de muncă, ținînd lecții fade, monotone, sterotipe, fără acea căutare a noului, a elementului care atrage întotdeauna într-un grad ridicat elevii.

Vorbind despre personalitatea acestui cadru didactic, 29 — adică 11 la sută dintre subiecții chestionați — au ignorat noțiunea de personalitate, neposedînd o înțelegere corectă a cuprinsului acestui factor fundamental care distanțează subiecții umani între ei. S-a ajuns la această atitudine extremă, de nihilizare și în cazurile în care persoanele lansate într-un sistem de apreciere ultranegativ nu au fost de acord cu o atestare a personalității atribuită acestor cadre. La o prelungire a dialogului nostru, am constatat că 22 dintre ele (8,53 la sută) în demarajul potrivnic au împrumutat, fără reflectare, expresia familiară întîlnită „om fără personalitate". În sfîrșit, 12 dintre ele (4,70 la sută) au considerat că personalitatea sa are în conținutul ei mai multe elemente negative, ea fiind mai ștearsă, nefăcînd în toate cazurile cinste ca „intelectual" în școală.

Opinia publică manifestă o receptivitate din ce în ce mai mare față de problemele educației fizice. Numeroși subiecți — 124 (47 la sută) — au fost plăcut impresionați de discuțiile care au ca temă această importantă disciplină școlară. Ei s-au interesat de părerile altora pentru a-și controla atitudinea personală, s-au antrenat foarte ușor și cu convingere în dezbaterea temei respective, dînd sugestii, recomandări, ceea ce ne-a demonstrat, în mod peremptoriu, cît de utile pot fi în analiza unor probleme, în școală și viață, gîndurile cristalizate în mentalitatea masei. Ne-a impresionat optica lor plină de prospețime, de elan, dorința de a discuta și dincolo de întrebările puse de noi și, mai ales, curiozitatea vie de a cunoaște elementele care domină azi mișcarea de educație fizică și sport.

P. S. — 38 de ani, inginer : *„Cel mai important lucru este ca profesorul să se orienteze corect în cadrul răspunderilor profesionale care-i revin. Să-și analizeze just registrul de sarcini și să urmărească felul în care reușește, cu fondul său de cunoștințe și dotare, să acopere solicitările muncii sale. Să nu uite că educația fizică cere în prezent, în dirijarea ei, o personalitate competentă, cu o pregătire multilaterală, infinit mai largă decît în trecut. Societatea a evoluat mult și acest fapt așază educația fizică pe o orbită nouă, superioară".*

T. R. — 43 de ani, tehnician : *„Mi se pare că cel mai important lucru în educația fizică școlară este felul cum se muncește la catedră, prezența profesorului care să impună printr-o personalitate bine conturată, axată pe cunoștințe profesionale, pe interese susținute într-o ambianță de căutare a noului, care să mențină și interesul elevilor pe acest teren. Cine manifestă pasiune înalță obiectivele și mai sus".*

Nu puține au fost persoanele care au situat pe primul loc în aprecierea personalității rolul lui social.

T. B. — 44 de ani, profesor de limba franceză : *„Cred că trăsătura dominantă a personalității acestui profesor rămîne aceea comună tuturor colegilor : înțelegerea înaltă față de rolul social pe care-l are de îndeplinit și subordonarea elastică a intereselor particulare celor de ordin profesional și politico-social".*

V. L. — 45 de ani, profesor inginer : *„Personalitatea înseamnă foarte mult. Poate în primul rînd aș aprecia faptul de a avea caracter. Să știi să ai o optică justă față de munca pe care o duci și asta este dominant căci nu vei greși fiind atributul propriu al muncii tale. Apoi, a ignora fondul de cunoștințe mereu în creștere înseamnă a rămîne limitat la formele vechi, a rugini, a te perima la fel ca și inginerul sau medicul care, în 10 ani de nepregătire, rămîne 50 la sută decalificat. Aceasta distruge tot ce este mai bun în personalitate".*

T. N. — 48 de ani : *„Aș vrea să vă pot vorbi despre personalitatea profesorului de educație fizică în termeni convingători și optimiști, să afirm înțelegerea corectă pe care o are față de rolul deosebit de important de îndeplinit în societatea modernă de azi, ca fiind trăsătura primordială a personalității sale, să fie convins el în primul rînd de valoarea activității lui într-o societate care, fără practicarea exercițiului fizic, este amenințată de sedentarism, de obezitate, de ateroscleroză".*

La întrebarea secundă : *„Ce ați condamna cel mai mult în cadrul structurii personalității ?"*, majoritatea celor întrebați afirmă pregătirea insuficientă — 202 (70 la sută), rutină în desfășurarea orelor, lipsă de interes — 103 (40 la sută), pasivitate, tact pedagogic redus — 55 (21 la sută).

T. R. — 43 de ani, medic : *„Aș condamna cel mai mult și în primul rînd neîndeplinirea sarcinilor profesionale la ora de curs. Consider că lecția de educație fizică trebuie desfășurată din plin și în condiții superioare. A nu preda astfel înseamnă a nu-ți face datoria, ceea ce este foarte grav, mai ales azi, cînd se impune a pregăti pentru mîine un tineret sănătos, robust și moral, elastic în procesul de integrare în contemporaneitate".*

O. T. — 37 de ani, farmacist : *„Neglijența în muncă este o gravă lipsă în activitatea oricui. În educație fizică, organizarea bună a lecțiilor nu înseamnă numai un pas spre sănătate fizică, dezvoltarea armonioasă estetică a corpului, ci și formarea și dezvoltarea unor trăsături pozitive de caracter, de personalitate ; profesorul de educație fizică trebuie să insiste asupra rolului său formativ, educativ asupra elevilor".*

Sondajul, primit cu satisfacție și convingere, aduce un flux de informații care, analizate, ar putea contribui la stabilirea coordonatelor optime ale personalității profesorului de educație fizică, așa cum sînt apreciate de opinia publică.

Desigur, masele așteaptă un demaraj sensibil, care să proiecteze personalitatea profesorului de educație fizică pe înălțimi corespunzătoare misiunii nobile ce-i incumbă.

Personalitatea profesorului este dorită să se manifeste sub unghiul unor înalte calități morale și afective : pasiune, dăruire, seriozitate în muncă, disciplină, curaj de afirmare, atitudini morale sănătoase, comportare demnă, să oglindească un nivel politic și ideologic ridicat, o viață de familie ordonată, o integrare de calitate la cerințele societății noi.

În acest mod, opinia publică consideră că-și face o datorie prin scoaterea în relief, alături de elementele pozitive, și a unor trăsături negative care mai umbresc încă personalitatea profesorului. Ea nu se sfiește să arate răul, discutîndu-l cu multă competență și conștiinciozitate. Trebuie să recunoaștem, datele sondajului îmbracă uneori un caracter de îngrosare a unor trăsături negative mai ales, deși la temelia lor rămîne mereu buna intenție și dorința de mai bine. Apar, de asemenea, unele variații de apreciere care nu pot „scăpa" de „amprenta" criteriilor de sex, vîrstă, profesie etc.

Cei vîrstnici au impresii mai șterse despre munca de educație fizică a trecutului. În actuala ambianță, maturii și vîrstnicii reclamă acestui cadru didactic o personalitate străbătută de multă exigență, activizată și prin filtrul catalizator al disciplinei.

Tinerii, cu alt fond al trecutului, solicită ca educația fizică și personalitatea profesorilor de specialitate să urce cît mai sus pe podium, alături de celelalte cadre din învățămînt.

Prin profesiile lor, unii, situîndu-se mai aproape de aprecierea exercițiului fizic — medicii, inginerii, agronomii —, cer împlinirea personalității profesorului de specialitate cu acel buchet de calități care să șteargă o impresie modestă. O bună pregătire generală și profesională, dublată de atitudini corecte vor face ca prezența lui la catedră să fie primită cu respect.

CARE E CUVÎNTUL PROFESORILOR ALTOR CATEDRE ?

Ei consideră că personalitatea colegului lor este uneori insuficient conturată și că o structură a ei superioară este condiționată direct de comportamentul său la orele de clasă, față de elevi și eleve, de colegi și societate, de atitudinile lui mai demne și încrederea de a-și impune, prin efort, specialitatea. Personalitatea reprezintă un mecanism dinamic ce se reflectă mai ales în calitatea relației individ-societate. Aici profesorul de educație fizică își manifestă unele carențe și inadvertențe. În relațiile cu lumea din jur, caracterul fondului de pregătire și atitudinile îl diferențiază uneori de personalitatea profesorilor altor specialități. El nu se impune suficient în școală prin inițiative științifice tematice, care să cucerească în primul rînd pe colegii săi, să convingă că este și poate să fie mesagerul unui bun contemporan ce se afirmă progresiv.

Pentru moment, atît sub unghiul pregătirii, ca factor ce aduce prețuire și considerație în școală și viață, cît și ca nivel de conduită dincolo de zidurile școlii, îi este necesar urcușul altor trepte.

CE SPUN PROFESORII DE EDUCAȚIE FIZICĂ DESPRE PERSONALITATEA LOR ?

Spre deosebire de subiecții aparținînd populației neomogene, cadrele didactice se opresc în primul rînd asupra afectivității închinate muncii lor. Ei se adresează și bunei pregătiri pe care o doresc exprimată valoros atît la ora de clasă, cît și în viața cotidiană, dar par preocupați mai mult de necesitatea prezenței unei pasiuni, a unei dăruiri și vocații, concretizată în activizarea performanței sportive, revendicate în compoziția personalității. Deci, nu se admite o activitate stinsă, formală, nepremeditată și lipsită de viață, de elementul atractiv, ci muncă înaripată, mereu încălzită de dorința spre mai mult și mai bine. Urmează, în ordine, afirmarea importanței unei înțelegeri juste a rolului social pe care îl deține educarea tineretului (17 din 32), integrarea sănătoasă în viața socială cu o bună orientare politico-ideologică (16 profesori), conduită exemplară

în toate circumstanțele (16 profesori), autoritate în fața elevilor și stima celorlalte cadre didactice (14 profesori), folosirea metodelor eficiente de atragere a elevilor și tineretului la activitatea ce se desfășoară înăuntrul și în afara școlii (12 profesori).

La întrebarea a doua, majoritatea profesorilor de educație fizică se arată dominați de ideea pasiunii necesare în orice muncă, condamnă lipsa de interes, lecțiile fade, într-o atmosferă silită, indiferentă. Nepăsarea în muncă, lenevia, folosirea metodelor vechi, aprecierea rigidă a elevilor numai după norme și baremuri sînt generatoare de plictiseală și deservesc educația fizică. Ele sînt incriminate de 22 dintre cei 32 de profesori chestionați ; 14 din 32 revendică ținuta de muncă, promovarea noului, pregătirea multilaterală, tactul, exigența și mai ales încrederea deplină în viitorul specialității ; 4 profesori condamnă excesul de exigență sau de indulgență, iar 1 profesor consideră că este nevoie de talent și „farmec" personal.

Din datele recoltate de noi rezultă că ceea ce profesorii de educație fizică afirmă autocritic este, în primul rînd, lipsa încă a unui atașament mai cald față de specialitate, la care se adaugă o pregătire generală încă insuficientă.

Ne-a impresionat interesul cu care cadrele didactice de specialitate au analizat și completat răspunsurile la întrebările chestionarului. Unii dintre ei au ținut să comenteze, în continuare, conținutul problemelor ridicate în cadrul sondajului.

CE SPUN ELEVII CLASELOR A XI-A ȘI A XII-A ?

Se apreciază, în general, în mod pozitiv personalitatea profesorului de educație fizică, ca fiind cadrul didactic foarte apropiat de ei. Într-o altă lucrare, noi am arătat că mulți dintre ei, 23 la sută, l-ar prefera chiar ca diriginte (*). Acestea sînt, cu siguranță, aprecieri optimiste ale generației de mîine, care activînd azi în condiții net superioare față de trecut au o imagine mult mai promițătoare, atît despre întreaga muncă de educație fizică cît și despre personalitatea profesorului care dirijează integral această problemă în școală.

Rămîne incontestabil o sarcină a factorilor de răspundere ca aceste aprecieri favorabile să fie susținute și stimulate permanent, pentru a se menține tonusul lor stenic, avînd în vedere și faptul că elevii de azi vor reprezenta generația activă chemată să rezolve problematica complexă a societății de mîine.

★

În concluzie, cele trei grupe de persoane investigate manifestă un interes convingător în jurul problemei personaltiății profesorului de specialitate, factor central al mișcării de educație fizică și sport. Ei cer catedrei de specialitate să dobîndească mai multă fermitate și rezistență în fața acelora care, nelămuriți sau rău intenționați, nu înțeleg încă rolul ei major în societatea contemporană. În conjunctura actuală există încă unele dificultăți care țin de calitatea cadrelor, ele vor fi curînd depășite prin afirmarea contingentelor de profesori noi, pregătiți multilateral, conștiincioși, pasionați, elemente care invită la încredere și stimă. Se așteaptă ca personalitatea lor să pledeze prin entuziasm profesional, prin conduită socială superioară, prin încredere în forțele proprii și mai ales în viitorul educației fizice. Această personalitate, bine acționată, este chemată să genereze în juru-i sănătate fizică și morală, să sprijine și să perfecționeze pe om în efortul de integrare socială, de autodepășire.

Acționînd cu multă atenție și calcul, mai ales asupra grupului de motivații și interese ce stau la temelia personalității, prin formarea unor atitudini multilaterale, direct profesionale și de pregătire generală, prin șlefuirea cu grijă a temperamentului și modelarea unor trăsături superioare de caracter, se poate asigura profesorului de educație fizică o personalitate închegată.

Considerăm că opinia de masă, cuvîntul profesorului și al elevilor în problema personalității reprezintă în fond o invitație la aprecieri realiste a situației pusă în discuție, stimulînd pregătirea acelor măsuri care, aplicate în practică, să servească prosperității mișcării de educație fizică și sport în țara noastră.

---

* *Revista Educație fizică și sport nr. 8. 1971 și 7, 1972.*

Ș. BLUMENFELD et collab. : Contributions à l'étude de la personnalité du professeur d'éducation physique

Dans un ouvrage antérieur les auteurs ont abordé un thème intéressant sur le statut social et le rôle du professeur d'éducation physique, éléments dynamiques d'une importance poignante dans la construction de la personnalité humaine.

Maintenant, les auteurs présentent une nouvelle facette de la personnalité du professeur d'éducation physique. Pour une délimitation plus scientifique du problème, on a utilisé, en dehors d'autres facteurs, le dialogue thématique large avec la population avec l'application de questionnaires polyvalents, adressés aux sujets investigués, aux professeurs d'éducation physique, ainsi qu'aux élèves.

Le sondage effectué, l'opinion de masse, sur la personnalité du professeur d'éducation physique, a des résultats positifs. Cette personnalité est appellée à générer autour d'elle la santé physique et morale, a soutenir et à perfectionner l'homme dans son effort d'intégration sociale d'autodépassement.

Ș. BLUMENFELD and TEAM : Contributions to the Study of the Personality Physical Education Instructor's

In a previous paper, the authors approached an interesting theme : the social role and status of the physical education instructor. The respective scientific investigation resorted to a large dialogue with the population, rounded offby polyvalent questionnaries addressed to the investigated subjects, physical education instructors, and their pupils.

The experiment based on public opinion showed positive results. The physicaleducation instructor is calle dto inspire health, physical and moral, all around him, to support and help man in his efforts of social integration aiming at self attainment.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

FILE DE ISTORIE

O JUMĂTATE DE VEAC DE LA INAUGURAREA CONCURSURILOR ATLETICE DE LA BLAJ

Lector VALENTINA BĂNĂȚAN
Universitatea București

Dintre toate manifestările cu caracter sportiv organizate la Blaj, în memoria marii adunări din 1848 de pe Cîmpia Libertății, cea mai importantă și originală a fost *competiția școlară de atletism* care reprezenta de fapt numărul de atracție al serbărilor, datorită spiritului ei de întrecere sportivă directă, numărului mare de participanți din toate colțurile țării și caracterului ei constant, intrat în tradiția serbărilor generale.

Inaugurate în anul 1923, din inițaitiva profesorului Augustin Caliani, directorul liceului din localitate și realizate de colectivul de profesori de educație fizică de la școlile din capitala județului Tîrnava Mică, concursurile atletice școlare de la Blaj au jucat rolul unor adevărate campionate naționale școlare de atletism, timp de aproape două decenii.

Pentru o înțelegere mai justă a importanței lor și a semnificației pe care au avut-o în mișcarea atletică din țară, facem o scurtă privire retrospectivă asupra stadiului de dezvoltare a atletismului școlar în primii ani după primul război mondial.

Atletismul școlar între anii 1919—1923

După încheierea primului război mondial, activitatea atletică din țară este reluată pe întreg cuprinsul țării, înregistrîndu-se pretutindeni o înviorare generală și mai cu seamă în centrele cu o mare populație școlară și studențească.

În București sînt reluate „Campionatele interșcolare de atletism" inaugurate în 1912, dar ele se limitează numai la liceele din Capitală și la unele participări izolate ale Liceului N. Bălcescu din Brăila, a Liceului Militar Mînăstirea Dealului ș.a.

În fruntea activității sportive se situează însă provincia și în special centrele școlare din Ardeal și Banat, unde se conturează o vie activitate atletică : Cluj, Brașov, Timișoara, Arad, Lugoj, Oradea, Tg. Mureș, Blaj, Deva, Aiud, Orăștie etc.

Cu toate că rezultatele individuale obținute de elevi la concursurile atletice sînt în progres față de cele dinainte de război, apariția unor ramuri de sport ca voleiul, handbalul și baschetul a dus la scăderea numărului elevilor atrași de probele atletice.

Echipa Liceului „Gheorghe Lazăr" — Sibiu, cîștigătoarea Statuetei Ministerului Învățămîntului locul III la Concursurile de atletism de la Blaj, 1933.

Concursurile atletice organizate pentru școlari erau limitate la competițiile de pe plan local, rezervate exclusiv băieților și se desfășurau pe o singură categorie de vîrstă. Această formă de organizare restrîngea de fapt posibilitățile de participare numai la elevii din ultimele clase.

Acolo unde atletismul a găsit susținători adevărați, serbările de sfîrșit de an școlar din capitalele de județ au inclus în programul manifestărilor lor și concursuri de atletism, la care participau toate școlile din localitatea reședință de județ și unele dintre școlile din celelalte orașe. Astfel, la Deva se organizează în 1924 „Olimpiada județeană", la care iau parte liceele din Deva, Orăștie, Brad și Petroșani, Școala normală din Deva și Liceul comercial din Hațeg.

Dintre toate concursurile atletice organizate între cele două războaie mondiale, pentru elevii din școli, cele mai interesante, sub aspectul conținutului și al continuității, sînt *„Concursurile atletice școlare de la Blaj"*, desfășurate între 1923 și 1939, la care luau parte toate școlile din Blaj și un mare număr de școli invitate din întreaga țară.

Conținutul și nivelul tehnic al concursurilor atletice de la Blaj

Concursurile de atletism se desfășurau la 5 probe : săritura în înălțime, săritura în lungime, aruncarea discului (2 kg), aruncarea greutății (7,257 kg) și o alergare. La început, alergarea consta dintr-o cursă cu

obstacole naturale cu escaladări, cățărări, mers tîrîș etc. Ulterior (din anul 1927), această alergare se execută pe distanța de 100 m, iar în 1933 și 1934 pe 80 m plat.

Cea mai importantă parte a concursului de atletism se desfășura pe echipe de școli, compuse din 5—10 elevi, care erau obligați să participe la toate probele de concurs. Rezultatele obținute de întreaga echipă se adunau, iar suma lor se împărțea la numărul concurenților, dînd astfel media echipei.

Selecționarea elevilor participanți la aceste concursuri trebuia făcută cu multă atenție și pe criterii de pregătire multilaterală, deoarece același concurent era obligat să participe la toate cele 5 probe. Clasamentul școlilor participante se făcea pe baza mediei obținute pe echipă de școală la cele 5 probe atletice.

Pentru fiecare probă în parte se fixa clasamentul școlilor în ordinea mediilor obținute. Punctele se acordau în ordinea inversă a locurilor obținute în clasamentul pe probe. Astfel, prima echipă obținea un număr de puncte egal cu cel al echipelor participante, iar ultima clasată primea un punct.

Pentru stabilirea clasamentului general se totalizau punctele obținute de echipă la toate probele (vezi tabelul).

Edițiile concursurilor atletice școlare de la Blaj, organizate în anii 1933—1934 s-au desfășurat tot pe echipe dar cu o formă nouă față de cele din anii 1923—1928.

Noutatea constă în *folosirea materialelor pentru juniori în probele de aruncări* (greutate și disc) și prin introducerea probei de 80 m plat, în locul probei de 100 m plat, la alergările de viteză.

Pe de altă parte, probele din cadrul concursului erau împărțite în două grupe :

— a) alergări și sărituri ;
— b) aruncări.

În fiecare dintre cele două grupe de probe, școala avea dreptul să folosească un număr de 10 elevi, mărind posibilitatea de participare a unei școli la un lot de 20 de concurenți. Bineînțeles că un elev bun putea să concureze la toate cele 5 probe din cadrul concursului de atletism.

În aceste două ediții apare tendința de specializare pe grupe de probe înrudite, determinată de progresele înregistrate în mișcarea generală atletică și de cerințele specifice impuse de practicarea acestor grupe de probe care solicită constituții morfologice și calități fizice diferite.

Concursul școlar de atletism de la Blaj demonstrează un stadiu avansat al atletismului școlar din acea vreme, la majoritatea școlilor participante la întreceri. O parte din caracteristicile de bază ale acestei competiții sînt valabile și astăzi.

O primă caracteristică este *multilateralitatea*. Elevii participanți, pentru a asigura victoria echipei pe care o reprezentau, trebuiau să fie pregătiți multilateral : alergări, sărituri și aruncări. Clasamentul întocmit pe baza mediei „echipei" întărește caracterul progresist al sistemului de întocmire a clasamentului școlilor pe probe și în clasamentul general, reflectînd, mai bine decît orice alt sistem, nivelul de pregătire multilaterală a concurenților.

O altă notă specifică acestor concursuri este dată de *caracterul lor aplicativ*. Din toate probele atletice au fost selecționate cele care au cea mai mare aplicație practică în viața de toate zilele. Introducerea, încă din primii ani, a probei combinate de alergare cu obstacole arată intenția organizatorilor de a da un caracter cît mai aplicativ întrecerilor.

Ultima caracteristică a acestor concursuri o constituie *acesibilitatea*. În perioada în care s-au inițiat și desfășurat concursurile atletice de la Blaj, numărul stadioanelor era deosebit de redus, iar materialele necesare practicării unor probe tehnice lipseau chiar și în cele mai mari orașe ale țării. *Probele prevăzute în programul concursurilor de la Blaj se puteau practica în orice localitate, fără a impune amenajarea unor terenuri speciale sau procurarea unei aparaturi costisitoare.*

Aceste caracteristici importante ale concursurilor atletice de la Blaj au contribuit la mărirea numărului de școli dornice să se prezinte cu echipele selecționate la concursurile organizate anual în cinstea aniversării evenimentelor din 1848. Numărul școlilor care participau anual la aceste concursuri era de 17—30, totalizînd cîte 280 pînă la 450 de concurenți.

Datorită caracterului lor continuu, numărului mare de școli și concurenți participanți anual la aceste întreceri, precum și faptului că se întîlneau școli din cele mai îndepărtate colțuri ale țării, concursurile de la Blaj au ținut, timp de 16 ani, locul unor adevărate campionate școlare de atletism.

Dacă ne gîndim că în perioada respectivă nu exista nici un fel de concurs care să ofere posibilitatea întîlnirii elevilor din județe diferite într-un concurs de atletism, putem aprecia rolul important pe care l-au avut aceste concursuri în descoperirea și promovarea unor cadre de tineri atleți din rîndul masei de elevi.

Este suficient să amintim numele unor concurenți care și-au făcut intrarea în atletism remarcîndu-se : Dumitru Negru, Ionescu Crum, Eugen Laurențiu Bran, Tiberiu Negruțiu, Tiberiu Rusu, Ion Moina etc.

Paralel cu concursul pe echipe se întocmea și un clasament individual la fiecare dintre cele 5 probe incluse în program.

Echipele școlilor și concurenții individuali clasați pe primele 3 locuri erau premiați astfel :

— **Echipe :**

locul I — Cupa de argint ;
„ II — Steagul Blajului ;
„ III — Statueta Ministerului Învățămîntului.

— **Concurenții individuali** clasați pe primele 3 locuri primeau medalii : de aur pentru locul I, de argint pentru locul II și de bronz pentru locul III.

Asupra rezultatelor tehnice înregistrate în cadrul concursurilor de atletism, facem următoarele aprecieri : comparativ cu nivelul de dezvoltare a atletismului, în general, concursurile atletice de la Blaj se

REZULTATELE CONCURSURILOR DE ATLETISM DIN ANUL 1926

Nr. crt.	Numele școlii	Rezultatele obținute					Puncte acordate					Punctaj g-ral	Clasament
		Înălțime	Lungime	Disc	Greutate	Cursa cu obstacole cu traseu special	Înălțime	Lungime	Disc	Greutate	Alergare		
1	Lic. Băieți Aiud	1,390	5,166	23,159	9,588	117,2	11	12	14	16	15	68	5
2	Lic. Alex. Odobescu Bistrița	1,295	4,760	22,766	8,425	130,0	3	2	11	9	8	33	13
3	Lic. Samoil Vulcan Beiuș	1,327	4,847	16,936	7,862	137,6	5	4	1	3	5	18	17
4	Lic. Băieți Blaj	1,427	5,270	25,358	10,046	116,2	16	15	18	18	16	83	1
5	Șc. Normală Blaj	1,415	5,273	23,133	9,259	123,2	14	16	13	14	13	70	4
6	Lic. Dr. Meșota Brașov	1,355	4,860	18,577	7,373	137,4	7	5	3	2	6	23	16
7	Lic. A. Saguna Brașov	1,470	5,264	23,690	8,042	123,2	18	14	16	5	13	66	6
8	Lic. N. Bălcescu București	1,345	4,815	18,385	7,347	141,8	6	3	2	1	4	16	18
9	Lic. Barițiu Cluj	1,432	5,052	20,607	8,000	114,6	17	9	7	4	17	54	9
10	Șc. Normală Cluj	1,375	5,092	21,020	9,014	125,6	9	10	8	11	11	49	10
11	Lic. A. Mureșanu Dej	1,397	4,969	22,800	9,125	120,2	12	7	12	13	14	58	8
12	Șc. Normală Deva	1,315	4,895	20,212	8,343	155,4	4	6	6	8	2	26	15
13	Lic. Radu Negru Făgăraș	1,415	5,323	24,715	9,021	110,2	14	17	17	12	18	78	2
14	Șc. Normală Făgăraș	1,365	5,146	22,425	8,264	150,8	8	11	10	6	3	38	12
15	Lic. C. Brediceanu Lugoj	1,405	5,397	23,382	9,542	128,2	13	18	15	15	10	71	3
16	Lic. Șt. O. Iosif Odorhei	1,327	4,465	18,683	8,319	125,0	5	1	4	7	12	29	14
17	Lic. Al. Papiu Ilarian Tg. Mureș	1,425	5,237	22,287	9,651	128,4	15	13	9	17	9	63	7
18	Lic. Băieți Turda	1,377	4,990	19,810	8,840	135,6	10	8	5	10	7	49	11

bucurau în rîndul tineretului școlar de o apreciere deosebită. Rezultatele tehnice înregistrate se situau de multe ori alături de cele mai bune rezultate atletice interne ale anilor respectivi.

Astfel, rezultatul de 1,60 m la înălțime, 6,09 m la lungime, 11,69 m la greutate și 33,10 m la disc, realizate în anul 1926 la concursurile de atletism, se situau la o distanță minimă de cele mai bune rezultate atletice ale acestui an obținute de atleții fruntași ai țării.

Anii 1933 și 1934, bucurîndu-se de participarea unor talente deosebite, înregistrează rezultate și mai bune. Astfel, Ionescu Crum de la Liceul „Andrei Șaguna" din Brașov sare peste 7 m la lungime, iar la înălțime lupta pentru cucerirea locului I între Ionescu Crum și Dumitru Negru de la Liceul „Aurel Vlaicu" din Orăștie se dă la 1,65 m.

Chiar și ediția anului 1939 — care s-a desfășurat de fapt între școlile din localitate — datorită unei întîmplări fericite — a reușit să înregistreze cîteva rezultate deosebite : 1,73 m la înălțime și 6,34 m la lungime, realizate de elevul Ion Moina de la Școala normală din Cluj, care în zilele concursului se afla în excursie la Blaj.

Accentul concursurilor atletice nu s-a pus însă pe rezultatele individuale, ci pe rezultatele pe echipe.

Sub acest aspect, rezultatele obținute sînt mai valoroase decît cele individuale.

Pentru a putea cîștiga locul I la concursurile de la Blaj în clasamentul pe echipe a fost necesară realizarea următoarelor medii :

săritura în înălțime		**aruncarea greutății (7 kg)**	
— 1,41 m	în 1925	— 9,83 m	în 1925
— 1,47 m	„ 1926	—10,04 m	„ 1926
— 1,37 m	„ 1927	— 9,47 m	„ 1927

săritura în lungime		aruncarea discului (2 kg)	
— 5,29 m	în 1925	— 20,94 m	în 1925
— 5,39 m	„ 1926	— 25,35 m	„ 1926
— 5,16 m	„ 1927	— 25,55 m	„ 1927

CONCLUZII

1. Concursurile sportive școlare de atletism din cadrul manifestărilor generale, organizate în cinstea evenimentelor de la 1848 pe Cîmpia Libertății din Blaj, constituie o inițiativă progresistă în ceea ce privește dezvoltarea activității sportive școlare.

2. Aceste concursuri au oferit, timp de aproape două decenii, posibilitatea întîlnirii și întrecerii elevilor în cadrul unor concursuri atletice organizate cu regularitate, într-o perioadă în care nu existau campionate naționale de juniori și campionate școlare.

3. Concursurile atletice școlare de la Blaj au fost fondate pe o concepție înaintată, avînd la bază principiile dezvoltării multilaterale, colectivității, accesibilității și aplicativității.

4. Sistemul de constituire a echipelor, de stabilire a rezultatelor și întocmire a clasamentelor reprezintă, de asemenea, un aspect pozitiv al acestor concursuri.

5. Nivelul tehnic al rezultatelor pe echipe și individuale, comparativ cu dezvoltarea atletismului din perioada respectivă, poate fi apreciat ca ridicat.

6. În cadrul acțiunilor sportive dintre cele două războaie mondiale, concursurile atletice școlare de la Blaj ocupă un loc de frunte.

BIBLIOGRAFIE

1. CREȚU V. : Serbările de 31/15 mai de la Blaj, Blaj, 1939.
2. * * * : Anuarul instituțiilor de învățămînt greco-catolic din Blaj în anii 1923—1928.
3. * * * : Anuarul Liceului de băieți „Sf. Vasile cel Mare“ din Blaj în anii 1938—1939.
4. * * * : F.S.S.R. — U.F.S.R., Douăzeci și cinci de ani de viață sportivă în România, București, 1937.

VALENTINA BĂNĂȚAN : La révolution de 1848 et les fêtes sportives scolaires de Blaj

Depuis la révolution de 1848 ont passé 125 ans ; elle a culminé en Ardeal avec la grande assemblée sur „Le Champ de la Liberté“ situé près de Blaj.

Dans la vie sportive scolaire entre les deux guerres mondiales, la ville Blaj a offert un exemple original, par l'organisation des concours sportifs spécifiques, consacrés aux événements déroulés sur le Champ de la Liberté, en 1848.

Chaque année entre les 3—5 mai, le Champ de la Liberté était le lieu de rendez-vous de la jeunesse scolaire pour honorer l'événement historique de 1848. Les concours sportifs scolaires ont rempli une mission importante pour la promotion de l'athletisme à l'école, offrant chaque année un moyen de compétition pour les écoles des coins les plus éloignés du pays, aux principales épreuves d'athlétisme, danses populaires, gymnastique, pyramides, etc.

Les concours athlétiques ont bénéficié de la plus grande attention au programme des manifestations sportives de Blaj.

VALENTINA BĂNĂȚAN : The 1848 Revolution and the School Sports Events in Blaj

We have celebrated this year the 125th anniversary of the 1848 revolution which in Transylvania culminated with the great assenbly on the „Liberty Field" in the vicinity of Blaj.

Many original sports events were organized in the period between the two World Wars devoted to the events that had taken place on the „Liberty Field" in 1848.

Each year, from May, 3 to May 5, the „Liberty Field" has been a meeting place for the schoolchildren of Blaj who celebrated the historic event of 1848. The sports contests organized have made their contribution to the promotion and development of athletics in schools, annually offering an opportunity for competition in sports among the schools in the remotest corners of the country, in such events as athletics, folk dances, gymnastics, pyramids, etc.

Stress has been laid in the sports contests in Blaj on athletics events.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri (originalul). Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți ;

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

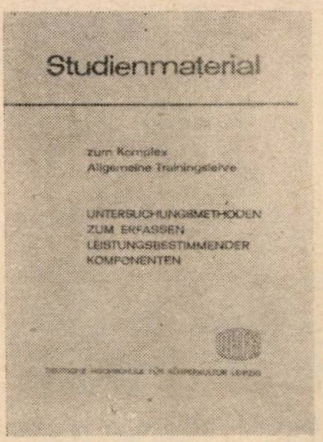
d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

Fișier ● bibliografic



STUDIENMATERIAL UNTERSUCHUNGSMETHODEN ZUM ERFRASSEN LEISTUNGSBESTIMMENDER KOMPONENTEN

Metode pentru stabilirea componentelor performanței
Iwanoff, Neumann, Brauer, Schellensbager, Doil, Bauer, Merkel, Knauf, Hoffman, coordonator Erhard Rudolf

Elaborată de specialiștii din domeniul medicinii, psihologiei și biomecanicii de la Institutul de educație fizică din Leipzig, lucrarea este un îndreptar metodologic de certă valoare, indicînd tehnicile și metodele investigației în domeniul factorilor care condiționează performanța sportivă.

Dintre indicatorii biologici care asigură pregătirea superioară a sportivului sînt analizați următorii : frecvența cardiacă, tensiunea arterială, minut-volumul cardiac, probe de adaptare la efort (Martinet, Ruffier), ergometrie, spiroergometrie, capacitatea vitală, volumul respirator, volumul inspirator de rezervă, volumul expirator de rezervă, volumul rezidual, capacitatea totală, frecvența respiratorie, quotientul respirator, rezerva respiratorie, capacitatea aerobă după Astrand, spirometrie dinamică, fenomenele electrice ale mușchilor (miografie cu electrod-ac), timpul de reacție la stimuli optici și acustici, cronaximetrie.

Elementele psihologice ale performanței sînt analizate din punctul de vedere al psihologiei procesului, intelectului, voinței, afectivității, motivației, atenției și psihomotricității, care — în concepția autorilor — constituie factorii pregătirii superioare a sportivilor. Sînt prezentate în detaliu testele aplicate de autori, la fiecare dintre ele dîndu-se temeiurile teoretice, modalitatea de aplicare, evaluare și interpretare.

Același caracter practic-metodologic îl are și partea a III-a, de biomecanică, în care sînt indicate principalele tehnici folosite în studiul tehnicii sportive.

Nivelul științific al lucrării scoate în evidență meritele deosebite ale autorilor ei.

Deutsche Hochschule für Körperkultur, Leipzig, 1972, 232 p.

TEACHING MOTOR SKILLS

Învățarea deprinderilor motrice
J. B. Cratty

Învățarea deprinderilor motrice este o problemă de un real interes pentru specialiștii în domeniul educației fizice și sportului, deoarece de eficiența acestei învățări depinde, în mare măsură, performanța sportivă.

Lucrarea lui J. B. Cratty tratează, într-un mod interesant și original, o serie de aspecte majore ale deprinderilor motrice.

Autorul se ocupă de unele probleme generale ale învățării deprinderilor motrice, de condițiile în care are loc însușirea deprinderilor motrice, de factorii care favorizează învățarea motrică, factori care duc la creșterea eficienței acesteia.

Un interes deosebit prezintă clasificarea deprinderilor motrice în deprinderi continui și discontinui, după dificultatea delimitării componentelor și în deprinderi externe, ce se bazează pe informație senzorială externă și deprinderi interne ce au la bază informația senzorială internă, precum și problemele legate de rolul motivației și inteligenței în învățarea motrică.

Ni s-a părut, de asemenea, demnă de menționat și teoria celor trei niveluri ale comportamentului motor, autorul distingînd în cadrul acestui comportament trei etaje :

a) Suporturile de bază ale comportamentului (aspirații, abilitatea generală de a analiza sarcinile, nivel general de dezvoltare, tensiune musculară).

b). Abilități și trăsături de personalitate (ex : viteză, flexibilitate etc.).

c). Variabile unice ale situației de performanță (ex. : climat emoțional, practica anterioară în sarcini similare etc.).

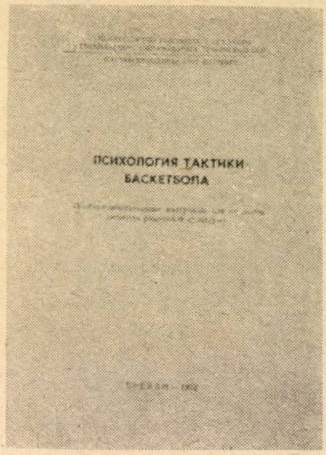
Lucrarea lui J. B. Cratty prezintă atît o valoare teoretică, prin problematica abordată, cît și una practică, prin concluziile psihopedagogice și metodice menite să vină în ajutorul celor care se ocupă de învățarea motrică în cadrul diferitelor ramuri de sport.

PSIHOLOGHIA TAKTIKI BASCHETBOLA

Psihologia tacticii în baschet

(Materiale ajutătoare cu caracter didactic pentru studenții institutelor de cultură fizică)

K. N. Vardanian, A. A. Lalaian



În ultimii ani au apărut în psihologia sportului din U.R.S.S. o serie de lucrări care se ocupă de problemele psihologice ale diferitelor ramuri de sport. În cadrul acestora, un loc important îl ocupă aspectele legate de particularitățile rezolvării tactice a diferitelor probleme ce apar în jocurile sportive.

Astfel, G. M. Gagaeva s-a ocupat în studiile sale de tactica fotbaliștilor, iar R. A. Abelskaia, de pishologia tacticii jucătorilor de tenis.

Lucrarea de față tratează problemele psihologice ale jucătorului de baschet, aspectele tacticii folosite de acesta în diversele faze ale jocului. Principalele probleme abordate se referă la însemnătatea momentului psihologic în cadrul tacticii, la importanța educării și dezvoltării gîndirii tactice a jucătorului de baschet, la laturile psihologice ale antrenamentului tactic, la problemele psihologice ale tacticii în cadrul situațiilor competiționale.

Autorii încearcă o analiză a metodelor prin care se poate realiza o dezvoltare a gîndirii tactice, arătînd importanța procedeelor de planificare, de rezolvarea de probleme legate de situațiile de joc, de modelare a unor situații etc.

Fiind bazată pe un bogat material faptic, de observație, lucrarea conține o serie de concluzii și indicații metodologice interesante ce pot fi de un real folos pentru toți cei care studiază problematica jocului de baschet, atît pentru antrenori cît și pentru jucătorii care urmăresc să-și perfecționeze măiestria sportivă.

Erevan, 1972, 55 p.

INHALT

LEITARTIKEL

AL FORTU : Der Turnlehrer — massgebender Faktor für das Ansteigen der physischen und sportlichen Vorbereitung der fugend unseres Vaterlandes 2

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

GEORGETA CHIRIȚĂ : Die Problemstellung, eine pädagogische Grundforderung für die Turnstunde . 5

LEIBESERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

GH. MITRA, P. DRAGOMIR : Neue Elemente im Planungssystem des Inhaltes der Tätigkeit im Turnen 12

T. ARDELEAN : Einführung der Schüler der V.—X. Klassen in die Disziplinen der Leichtathletik, im Rahmen der Turnstunden . . . 24

ELVIRA SIMIONESCU : Modelstunde mit Themen der sportlichen Gymnastik 30

D. GÂRLEANU : Die Arbeit mit Gruppen im Rahmen der Turnstunde 35

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

AURELIA SÎRBU : Mathodische Hinweise die Auswahl und sportliche Vorbereitung der Mädchen für Sprintstrecken 43

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

ELENA FIREA : Der Urlaub — die grosse „Freizeitspanne" — und die Ausübung der Leibesübungen und des Sports 49

MEINUNGEN — BERATUNGEN

ECATERINA GHIMBRA : Sind sie für eine Abschlussprüfung bei Beendigung der Schulzeit ? . . . 54

Ș. BLUMENFELD, I. IACOB, ANCA JURCĂ : Beiträge zum Studium der Persönlichkeit des Turnlehrers 58

GESCHICHTLICHES

VALENTINA BĂNĂȚAN : Ein halbes Jahrhundert seit den ersten Leichtathletikwettkämpfen von Blaj 64

BIBLIOGRAPHISCHES VERZEICHNIS

СОДЕРЖАНИЕ

РЕДАКЦИОННАЯ ЗАМЕТКА

АЛ. ФОРТУ: Учитель физкультуры — решающий фактор повышения уровня физической и спортивной подготовки молодежи нашей родины 2

ТЕОРИЯ — АНАЛИЗЫ — ИССЛЕДОВАНИЯ

ДЖОРДЖЕТА КИРИЦЭ: Проблематизация основное педагогическое требование к уроку физкультуры 5

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

Г. МИТРА, П. ДРАГОМИР: Новые элементы в системе программирования содержания деятельности по физическому воспитанию . . . 12

Т. АРДЕЛЯН: Ознакомление учеников У—Х классов с атлетическими упражнениями на уроках физического воспитания 24

ЭЛЬВИРА СИМИОНЕСКУ: Модель урока на темы спортивной гимнастики 30

Д. ГЫРЛЯНУ: Работа по группам на уроке физкультуры 35

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

АУРЕЛИЯ СЫРБУ: Методические указания по отбору и спортивной подготовке девушек для скоростного бега 43

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

ЕЛЕНА ФИРЯ: Отпуск, „большое свободное время" и занятие физическими упражнениями и спортом 49

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

ЕКАТЕРИНА ГИМБРА: Высказываетесь ли Вы за необходимость финального экзамена по окончании школы? 54

С. БЛЮМЕНФЕЛЬД, И. ЯКОБ, АНКА ЖУРКЭ: К исследованию личности учителя физкультуры 58

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

ВАЛЕНТИНА БЭНЭЦЯН: Пол века со времени начала атлетических конкурсов в Блаже 64

БИБЛИОГРАФИЯ

I. P. „Informația" — c. 3142

2 364

Lei 4

5.

educație fizică și sport

9 1973

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXVI, NR. 9, SEPTEMBRIE, 1973

CUPRINS

EDITORIAL

AL. MOGOȘ : În noul an de învățămînt, educația fizică și sportul, la cotele indicate de Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 28 II—2 III 1973 2

* * * : Ansamblu de mijloace pe grupe de vîrstă și ocupații, pentru orientarea cetățenilor și asociațiilor sportive în alegerea formelor de practicare a exercițiilor fizice și sportului 6

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

I. GHINȚESCU : Testarea și studiul detentei în lecția de educație fizică 12

TEHNICĂ — METODICĂ ANTRENAMENT

C. DÎRJAN : Studiul tendințelor unor parametri în selecția și pregătirea juniorilor la baschet 23

I. TUDUSCIUC : Un caz tipic de interferență a deprinderilor motrice . . 30

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

I. BRATU, V. DIMITRIU, ZOE DEMETRESCU, ELENA CRUȚESCU, EUGENIA PREDESCU, M. MIHĂIȚĂ : Corectarea unor deficiențe în lecția de educație fizică 36

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

O. UNGUREANU : Forme noi de organizare și practicare a exercițiilor fizice și sportului în căminul studențesc 43

MEDICINĂ SPORTIVĂ

CARMEN DUMITRU, ELISABETA PUFULETE : Cercetări privind E.K.G. la femei în sportul de performanță 50

OPINII — CONSULTAȚII

NINETA CRAINICI : Procedee Hatha-Yoga în educație fizică și sport . . 55

FILE DE ISTORIE

FL. C. ULMEANU : 50 de ani de activitate medico-biologică la Institutul de educație fizică și sport 63

PORTRET

A. VASILIU :Renate Stecher 67

NOTE — ȘTIRI — COMENTARII

IRINA HOLDEVICI : Conferința internațională de psihologia sportului (Varna, 1973) 71

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

REDACTOR ȘEF : MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ALEXANDRU FORȚU, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, NICOLAE MĂRĂȘESCU, GHEORGHE MITRA, FLORIN MORARU, MARIN PETRESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION ȘICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE.

Redacția: Str. Episcopiei nr. 9, București Căsuța poștală nr. 34. Telefon 137477. Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin ROMPRESFILATELIA — București Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001 Telex 225 București—România

ÎN NOUL AN DE ÎVĂŢĂMÎNT,

EDUCAŢIA FIZICĂ ŞI SPORTUL ŞCOLAR LA COTELE INDICATE DE HOTĂRÎREA PLENAREI C. C. AL P. C. R. DIN 28 FEBRUARIE — 2 MARTIE 1973

Prof. ALEXANDRU MOGOŞ
C. N. E. F. S.

Pentru educaţia fizică şi sportul şcolar anul 1973/1974 reprezintă o etapă nouă de muncă, organizată şi desfăşurată pe baza preţioaselor indicaţii cuprinse în Hotărîrea Plenarei Comitetului Central al Partidului Comunist Român din 28 februarie — 2 martie 1973 cu privire la dezvoltarea continuă a educaţiei fizice şi sportului în ţara noastră.

Premergător deschiderii noului an de învăţămînt, toţi cei care deţin atribuţii şi responsabilităţi în acţiunea de educaţie fizică şi sport şcolar au avut timpul necesar de a cunoaşte şi înţelege măsurile preconizate pentru aplicarea indicaţiilor foarte clare cuprinse în Hotărîrea de partid şi în planurile elaborate în acest scop de Consiliul Naţional pentru Educaţie Fizică şi Sport şi Ministerul Educaţiei şi Învăţămîntului. Nu ne rămîne decît să ne angajăm total şi conştient pentru a ridica această activitate la nivelul cerinţelor impuse de actuala etapă a construcţiei societăţii socialiste multilateral dezvoltate.

În rîndurile care urmează vom încerca să punctăm principalele aspecte care trebuie să caracterizeze activitatea în noul an şcolar, pentru a transpune în practică sarcinile trasate de documentele de partid şi de stat.

Pe prim plan să situăm indicaţiile care se referă la obiectivizarea procesului didactic, aspect ce se realizează în principal prin introducerea normelor de pregătire fizică pe categorii de vîrstă a elevilor. Aceste norme constituite într-un sistem unitar şi obligatoriu urmăresc pe de o parte, obţinerea unor date obiective despre nivelul de dezvoltare fizică a populaţiei şcolare la un moment dat iar, pe de altă parte utilizarea unor criterii precise în aprecierea activităţii fiecărui profesor de educaţie fizică. Într-un mod mai sintetic am putea spune că aplicarea sistemului de norme, de cerinţe va determina concret, în diferite perioade, contribuţia educaţiei fizice, ca obiect de învăţămînt, la creşterea unui tineret sănătos, apt să îndeplinească, în cele mai bune condiţii, îndatoririle ce revin cetăţenilor patriei noastre.

Fiind vorba de o acţiune nouă, care priveşte întreaga masă de elevi şi care are o deosebită importanţă pe plan social, fiecare profesor de educaţie fizică trebuie să cunoască cîteva elemente esenţiale :

— în primul rînd să cunoască precis sensul acţiunii şi valoarea cerinţelor, să stăpînească metodologia stabilirii şi determinării corecte

a valorii rezultatelor obținute de elevi în raport de normele preconizate de sistemul de cerințe ;

— să acționeze, permanent, prin toate formele de activitate pe care le are la îndemînă, pentru pregătirea elevilor în conformitate cu cerințele programei școlare ;

— să fie bine cunoscute de către fiecare elev normele de pregătire fizică și importanța lor pentru ca acesta să poată acționa și în mod independent în vederea obținerii unor progrese cît mai mari ;

— să se acorde multă seriozitate și corectitudine la trecerea normelor de pregătire fizică ;

— să țină o evidență exactă a rezultatelor obținute de elevi, înainte și după trecerea normelor de control. Se recomandă ca această evidență să fie realizată cu ajutorul unor fișe, care să-l poată însoți pe elev de la o clasă la alta, de la o formă de învățămînt la alta ;

— extinderea aprecierii elevilor pe baza progresului realizat, în așa fel încît cerințele obligatorii să devină elemente stimulatorii și nu de îndepărtare de la această activitate.

Formele prin care elevii sînt organizați și mobilizați, la nivelul școlii, pentru a practica educația fizică și sportul sînt clar precizate în Hotărîrea de partid și în planurile de măsuri adoptate. Este foarte important de reținut faptul că aceste forme se înscriu în obligația didactică a cadrelor de specialitate și în sistemul de măsuri care trebuie să conducă în final la o pregătire fizică a elevilor, corespunzătoare cerințelor programei școlare. Măsura are o importanță majoră deoarece legiferează faptul că numai cele două ore de educație fizică săptămînale nu sînt suficiente pentru a satisface, a completa nevoia de mișcare a organismului tînăr, pentru a asigura un echilibru corespunzător între efortul intelectual pe care îl depun elevii și nevoia muncii fizice.

Dintre aceste forme un loc important în desfășurarea activităților sportive a elevilor trebuie să-l ocupe :

— organizarea activităților la sfîrșit de săptămînă sub denumirea de „Ziua sportului școlar", acțiune ce trebuie promovată și susținută cu mai mult curaj și convingere. Începută în mai multe unități încă din anul școlar trecut, ea a început să prindă contururi precise stîrnind interesul elevilor și al cadrelor didactice de alte specialități, care fie ca diriginți fie ca organizatori, participă activ la această activitate. Indicații general valabile sau o metodologie precisă în orgnizarea acestei acțiuni nu sînt posibile, fiecare profesor, fiecare colectiv de catedră are datoria să organizeze activitatea sub un singur îndemn : crearea posibilităților de a participa la activități sportive cu continuitate, un număr cît mai mare de elevi. Din experiența anului trecut a rezultat că acțiunile bazate pe o participare individuală sînt mai atractive și angrenează un număr mai mare de elevi (cel mai rapid alergător — pe clase sau cu reprezentanți de clase — cel mai bun săritor, aruncător, cățărător, înotător, cel mai puternic etc.). Desigur că nu se pot neglija jocurile sportive mai ales că ele se bucură de o adeziune largă în rîndul elevilor, dar trebuie găsite forme de organizare adecvate pentru a putea participa la întreceri cît mai mulți elevi.

— În curînd va intra în vigoare noul complex sportiv „SPORT ȘI SĂNĂTATE", mijloc important pentru creșterea nivelului de pregătire

fizică a elevilor. Fiecare profesor va trebui să-și facă o datorie de cinste în pregătirea tuturor elevilor pentru a trece cu ușurință cerințele acestui complex.

— Participarea la diferite etape ale competiției de masă cu caracter republican este încă o formă de pregătire și de angrenare a elevilor în activitatea sportivă.

— Excursiile, mai ales drumețiile, acțiunile de orientare turistică, activitățile pentru învățarea înotului, schiului și patinajului reprezintă forme care nu trebuie să lipsească din calendarul activității sportive al fiecărei școli.

Formele de organizare a activității sportive la nivelul școlii sînt multiple, dar indiferent de condiții, una sau alta din forme poate contribui la satisfacerea nevoii de mișcare a elevilor.

O deosebită importanță, în contextul noilor măsuri preconizate, o are eficiența cu care se realizează și se finalizează fiecare acțiune (lecțiile de educație fizică, activitățile organizate în afara clasei, școlii). Eficiența activităților de educație fizică la nivelul școlii trebuie să se materializeze în efecte canalizate pe trei direcții :

a) dezvoltarea fizică a elevilor în raport de modelul stabilit de cerințele programelor școlare, folosind pentru realizarea lui întreaga gamă a formelor și mijloacelor obligatorii sau facultative ;

b) formarea deprinderii, a obișnuinței elevilor de a practica în mod independent exercițiile fizice în vederea menținerii stării de sănătate, dezvoltării fizice armonioase și măririi capacității de muncă ;

c) depistarea, selecționarea celor mai talentați elevi și orientarea lor spre unitățile de performanță în scopul desăvîrșirii pregătirii lor sportive.

Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului acordă un rol important școlii și sportului de performanță, indicînd sarcini precise, care să determine o sporire a contribuției acesteia la reprezentarea demnă a sportului românesc în competițiile internaționale.

În acest domeniu considerăm că trebuie subliniate următoarele aspecte care să stea atît în atenția profesorilor de educație fizică, cît și a conducerii unităților ce au ca sarcină principală dezvoltarea sportului de performanță :

— depistarea și circulația talentelor de la școlile de bază către acele unități ale învățămîntului (școli sportive, școli generale și licee cu program de educație fizică), cluburi și asociații sportive, care dispun de condiții îmbunătățite pentru obținerea unor rezultate valoroase, comparabile cu parametrii performanței pe plan internațional. Cu cît mai multe talente vor pătrunde în aceste unități, cu atît va crește eficiența investigațiilor ce se fac astăzi. Este momentul ca în aceste unități să se lucreze din ce în ce mai mult cu cine trebuie și mai puțin cu cine dorește ;

— un al doilea aspect vizează îmbunătățirea procesului de instruire ce se desfășoară cu elevii selecționați. Specialiștii apreciază că astăzi, la nivelul copiilor și juniorilor, fără o activitate care să însumeze 500—600 de ore de antrenament anual, nu se poate spera realizarea de performanțe valoroase. De asemenea, trebuie să ne gîndim foarte serios și să

găsim soluții pentru modernizarea procesului de antrenament, în adevăratul înțeles al cuvîntului, colaborînd din ce în ce mai mult și cu alți specialiști (medicul, psihologul, fiziologul etc.).

Ultimele cursuri de perfecționare a pregătirii profesionale a antrenorilor și profesorilor care lucrează cu copii și juniori ne-au semnalat necesitatea de a găsi soluții pentru informarea lor permanentă cu noutățile din metodica specifică antrenamentului cu această categorie de sportivi, dar și eforturile ce trebuie făcute pentru lichidarea unei mentalități potrivit căreia performanțele înalte se pot obține lucrînd întîmplător și cu minimum de efort.

Am lăsat în mod intenționat la sfîrșit un aspect important și anume acela al RESPONSABILITAȚII.

Fără a nega rolul tuturor factorilor care concură la realizarea sarcinilor din domeniul educației fizice și sportului școlar. ne vom opri doar la responsabilitatea pe care o deține în acest context directorul de școală și profesorul de educație fizică.

Directorul este, la nivelul școlii, principalul factor de răspundere și de control, cel care asigură cadrul organizatoric și material necesar bunei desfășurări a activtății de educație fizică și sport. El are datoria să vegheze continuu la aplicarea în practică a principalelor indicații referitoare la creșterea nivelului de pregătire fizică a tineretului școlar, la organizarea unei activități sportive susținute în școală, la care să participe toți elevii.

Profesorul de educație fizică deține rolul inginerului șef dintr-o întreprindere, fiind omul calificat care dirijează procesul de pregătire fizică a elevilor. Activitatea sa trebuie să se caracterizeze printr-o mare capacitate organizatorică, printr-o mai mare prezență în mijlocul elevilor angrenați în activitatea sportivă, prin pasiune și perseverență. Din acest punct de vedere avem exemple minunate de oameni care s-au dedicat creșterii unui tineret sănătos. Rămîne doar ca cei mai tineri să-i cunoască și să le urmeze exemplul.

Avînd ca principală călăuză Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 28. II — 2. III. 1973 cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului și măsurile cuprinse în planurile elaborate de organele de învățămînt, întregul corp de specialiști din domeniul educației fizice și sportului școlar va începe activitatea în noul an animat de dorința de a traduce în viață sarcinile ce i-au fost încredințate.

ANSAMBLU DE MIJLOACE

pe grupe de vîrstă și ocupații, pentru orientarea cetățenilor și asociațiilor sportive în alegerea formelor de practicare a exercițiilor fizice și sportului

— Material orientativ aprobat în ședința Biroului Executiv al C.N.E.F.S. din 31 iulie, 1973 —

Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 28.II.—2.III. a.c., cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului, subliniază cu pregnanță atenția care trebuie acordată atragerii întregului tineret și a oamenilor muncii la practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului.

În conformitate cu această hotărîre, în planul de măsuri adoptat de plenara CNEFS din 17 martie a.c. Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport avînd sprijinul organelor și organizațiilor cu atribuții în domeniul sportului, îi revine sarcina de a elabora **un ansamblu de mijloace pe grupe de vîrstă și ocupații, capabile să orienteze, cît mai corect, cetățenii și asociațiile sportive în alegerea formelor de practicare a exercițiilor fizice și sportului.**

Materialul de față — avînd un caracter orientativ — urmărește să răspundă acestor deziderate, selecționînd și sistematizînd grupele de exerciții fizice și activități sportive care pot fi practicate de copii, tineri și oamenii muncii, în vederea asigurării creșterii și dezvoltării fizice armonioase, menținerii sănătății, compensării activității profesionale, organizării plăcute și utile a timpului liber.

Pentru realizarea acestui scop, este necesar să se urmărească îndeplinirea următoarelor condiții :

— formarea deprinderilor și a dragostei pentru mișcarea corporală încă de la cea mai fragedă vîrstă ;

— practicarea exercițiilor fizice și a activităților sportive cît mai mult în aer liber, în orice anotimp al anului, beneficiind astfel de influența factorilor naturali de călire : aerul, apa, soarele ;

— organizarea activităților să fie făcută în permanență, fără perioade de stagnare și să cuprindă forme și mijloace accesibile categoriilor de cetățeni cărora se adresează ;

— exercițiile fizice să fie cît mai diversificate și să exercite o influență multilaterală asupra organismului ;

— verificarea periodică a stării de sănătate (cel puțin de două ori pe an) ;

— întocmirea bilunară a unor programe de activități și respectarea acestora etc.

EXERCIȚIILE FIZICE ȘI DIFERITELE ACTIVITĂȚI SPORTIVE VOR FI SELECȚIONATE ÎN FUNCȚIE DE :

— vîrsta participanților ;
— sexul ;
— starea de sănătate ;
— gradul de pregătire fizică ;
— activitatea profesională pe care o prestează cei în cauză ;
— aptitudinile și preferințele participanților ;
— baza materială existentă la locul respectiv pentru activitatea de educație fizică și sport.

Ținînd seamă de aceste considerente de ordin general, se recomandă următoarele forme și mijloace de practicare a exercițiilor fizice și sportului, după criteriul vîrstei și al ocupației :

I. EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN PRIMA COPILĂRIE (0—3 ANI)

— **pînă la 3 luni :** mișcări ale membrelor superioare și inferioare din poziția culcat pe spate ; îndoiri și întinderi ; depărtări și apropieri ; mișcări în cerc ; ușoare tracțiuni și scuturări ;

— **între 3 şi 6 luni**: mişcări ale membrelor superioare şi inferioare executate simetric, mişcări de trunchi sub forma ridicărilor pentru stimularea poziţiei şezînd şi exerciţii de stimulare a tîrîrii ;

— **între 6 şi 9 luni** se introduc exerciţiile asimetrice pentru membrele superioare şi inferioare, exerciţii de tîrîre, exerciţii adresate trunchiului şi membrelor inferioare pentru stimularea ridicării în poziţia şezînd, exerciţii cu jucării pentru stimularea prehensiunii ;

— **între 9 şi 12 luni**: exerciţii ale membrelor superioare pentru dezvoltarea abilităţii manuale, exerciţii de tîrîre şi rostogolire activ executate, exerciţii de respiraţie (imitarea zgomotelor), exerciţii de mers înainte, lateral ;

— **între 1 şi 2 ani**: exerciţiile se execută activ din poziţiile şezînd, pe genunchi cu sprijin pe palme şi culcat (oferă stabilitatea corpului), exerciţii pentru membrele superioare şi inferioare executate la comandă (bătaia palmelor, îndoirea genunchilor), exerciţii de tîrîre, exerciţii de respiraţie ;

— **între 2 şi 3 ani**: exerciţii de mers, alergare, sărituri, tîrîre, împingere, căţărare, transport de obiecte mici etc. ; jocul se va organiza în aer liber, cînd timpul este favorabil, folosindu-se mingi, cercuri şi alte obiecte uşoare şi nevătămătoare, exerciţii de respiraţie (bazate pe emiterea de sunete onomatopeice), plimbare zilnică pe jos, în grădini sau parcuri liniştite ;

— exerciţiile de la această grupă se asociază cu masajul şi cu factorii de călire.

II. PREŞCOLARI (3—6 ANI)

Activitatea de educaţie fizică zilnică, în cadrul grădiniţelor de copii constă în :

— exerciţii de dezvoltare fizică generală, cu precădere pentru muşchii spatelui, abdomenului şi membrelor inferioare ;

— exerciţii cu caracter corectiv, la nivelul toracelui, centurii scapulare şi membrelor inferioare ;

— jocuri de mişcare pe echipe, cu tematică şi nume ;

— mers, alergare, sărituri, prinderi ;

— plimbări ;

— iniţierea în practicarea unor ramuri de sport ca : gimnastica, înotul, patinajul, patinajul pe rotile, săniuşul, schiul, alergări uşoare etc. ;

— participarea la întreceri de triciclete, trotinete, patinaj pe rotile şi alte activităţi sportive specifice copiilor ;

— activităţi de educaţie fizică în coloniile de preşcolari : plimbări şi excursii de durată scurtă, înot, gimnastică, jocuri dinamice, trecere peste obstacole de dificultate mică, întreceri sub formă de joc (alergări, sărituri peste obstacole mici etc.).

III. PIONIERI ŞI ELEVI DIN ŞCOLILE GENERALE — CLASELE I—IV (6—10 ANI)

— gimnastica de înviorare acasă ;

— gimnastica şcolară zilnică ;

— participarea la lecţiile de educaţie fizică prevăzute în programa şcolară şi îndeplinirea normelor de pregătire fizică ;

— jocuri de mişcare ;

— învăţarea înotului, organizarea unor jocuri şi întreceri în apă ;

— diferite jocuri cu zăpadă şi pe gheaţă, săniuş, patinaj, schi ;

— elemente de atletism sub formă de joc (mers, alergări, cros), aruncări la ţintă, sărituri peste obstacole ;

— elemente de gimnastică modernă şi acrobatică ;

— jocuri pregătitoare pentru fotbal, handbal, oină etc. ;

— excursii, drumeţii, marşuri locale cu durată redusă ;

— iniţierea în practicarea unor sporturi tehnico-aplicative : aeromodelism, navomodelism, rachetomodelism, carturi, tir cu aer comprimat etc. ;

— expediţii pionereşti, întreceri sportive şi aplicative (căţărări, tîrîri, treceri peste obstacole etc.) ;

— participare la serbări şi demonstraţii sportive ;

— cucerirea insignelor „Sport şi sănătate", „Pionier turist", „Cercurile olimpice" la atletism, „Amicii drumeţiei", „Pionierul ţintaş" ;

— participarea la acțiunile „Pionieri pe cărările patriei", „Floarea prieteniei" la cicloturism, „Roza vînturilor" la orientare turistică, „Delfinul" — în cadrul acțiunii „Înotul pentru toți", competiția sportivă de masă cu caractec republican etc. ;

— activități sportive organizate în perioada vacanțelor școlare și în tabere

— excursii, drumeții, jocuri sportive, jocuri de mișcare, înot, badminton, tenis de masă.

IV. PIONIERI ȘI ELEVI DIN ȘCOLILE GENERALE — CLASELE V—VIII (10—14 ANI)

a. Forme și acțiuni de educație fizică și sport (necompetiționale) :

— gimnastica zilnică școlară și gimnastica de înviorare în internate ;

— lecțiile de educație fizică prevăzute în programa școlară, îndeplinirea normelor de pregătire fizică ;

— lecțiile de activități sportive ;

— învățarea și practicarea unor ramuri de sport în cadrul centrelor organizate la nivelul școlii, localității, la bazele nautice și sportive ;

— inițierea și practicarea unor sporturi tehnico-aplicative : aeromodelism, navomodelism, rachetomodelism, carturi, tir cu aer comprimat, radio-amatorism ;

— cucerirea insignelor „Sport și sănătate", „Speranțe olimpice, „Pionier turist", „Amicii drumeției", „Pionierul țintaș" :

— acțiunile : „Pionieri pe cărările patriei", „Floarea prieteniei" la cicloturism; „Roza vînturilor" la orientare turistică, „Delfinul" — în cadrul acțiunii „Înotul pentru toți" și la competiția sportivă de masă cu caracter republican ;

— învățarea și practicarea înotului, patinajului, schiului, săniușului ;

— participarea la serbări și demonstrații sportive ;

— alergări pe diferite distanțe, executate săptămînal (în parcuri, păduri) ;

— activitățile sportive și recreative organizate în perioada vacanțelor și în taberele de odihnă, drumeții, înot, badminton, tenis de masă etc.

b. Activitatea sportivă competițională :

— „Campionatul școlii", cucerirea insignei „Cercurile olimpice la atletism", întîlniri amicale și tradiționale, concursuri școlare a diferite ramuri de sport încadrate în competiția de masă cu caracter republican, campionate naționale școlare etc.

V. ELEVI DIN ȘCOLILE GENERALE — CLASELE VIII—X, LICEE ȘI ȘCOLI PROFESIONALE (15—18 ANI)

a) Forme și acțiuni de educație fizică și sport (necompetiționale) :

— gimnastica de înviorare în internate școlare sau acasă ;

— gimnastica zilnică școlară ;

— exerciții fizice pentru prevenirea și compensarea atitudinilor deficitare ;

— lecțiile de educație fizică prevăzute în programul școlar, îndeplinirea normelor de pregătire fizică ;

— serbări și demonstrații sportive ;

— învățarea și practicarea unor discipline sportive în cadrul centrelor organizate la nivelul școlii, localității, la bazele nautice și sportive ;

— învățarea și practicarea înotului și schiului ;

— „Ziua sporturilor" ;

— alergări săptămînale, pe distanțe diferite, în parcuri, păduri, turism pe bicicletă etc. ;

— acțiunile „Tineri să ne cunoaștem patria socialistă", „Floarea de colț", „Amicii drumeției" ;

— cucerirea insignei complexului polisportiv „Sport și sănătate" și „Speranțe olimpice" ;

— practicarea unor sporturi tehnico-aplicative ca : radioamatorismul, aeromodelismul, navomodelismul, rachetomodelismul, automodelismul ;

— concursul aplicativ „Pentru patrie" și „Țintaș de elită" ;

— pregătirea pentru apărarea patriei ;

— activități sportive și recreative în perioada vacanțelor, la cluburile elevilo și în tabere (excursii și jocuri de mișcare, jocuri sportive, înot, bandminton, tenis de masă etc.).

b) Activități sportive competiționale :

— campionatul școlii la ramurile de sport posibile de practicat în școală ;
— concursuri pentru cucerirea insignelor „Cercurile olimpice" la atletism ;
— „Cupe" dedicate sărbătoririi diferitelor evenimente ;
— întîlniri amicale și tradiționale ;
— competiția de masă cu caracter republican și Crosul tineretului ;
— campionatele naționale școlare.

VI. STUDENȚI

— gimnastica de înviorare în căminele studențești sau acasă ;
— lecțiile de educație fizică prevăzute în planul de învățămînt pentru anii I—II, îndeplinirea normelor de pregătire fizică ;
— activități la diferite ramuri de sport — studenți din anii III—IV ;
— activități recreative simple și accesibile — crosuri, întreceri în cadrul diverselor probe atletice, tenis de masă, drumeții și excursii, orientare turistică, cicloturism, schi, înot, judo, tenis de cîmp, culturism, bandminton, patinaj etc. ;
— întreceri pe ramuri de sport între anii de studii — Cupa anilor I, competiții tradiționale ale institutelor și între institute etc. ;
— campionatele universitare și competiția de masă cu caracter republican ;
— cucerirea insignelor din cadrul complexului polisportiv „Sport și sănătate" ;
— acțiunile „Tineri, să ne cunoaștem patria socialistă", „Amicii drumeției", „Floarea de colț", „Pe meleagurile patriei", „Crosul tineretului".

VII. MILITARI

— gimnastica de înviorare ;
— programul zilnic de pregătire fizică generală și specifică armelor ;
— marșuri aplicative ;
— întreceri sportive între subunități ;
— campionatul asociației sportive ;
— inițierea în practicarea diferitelor ramuri de sport ca : atletism, înot, schi, tir, judo, jocuri sportive ;
— alergări pe teren variat — distanțe medii și lungi ;
— competiția sportivă de masă cu caracter republican și spartachiadele militare ;
— cucerirea insignei „Sport și sănătate" ;
— participare la demonstrații sportive de masă.

VIII. SALARIAȚI DIN ÎNTREPRINDERI ȘI INSTITUȚII

1. Gimnastica la locul de muncă.

În funcție de grupele de profesii se recomandă executarea următoarelor exerciții :

a. **Grupa activităților profesionale cu caracter sedentar,** în care oamenii muncesc în poziția șezînd, fără încordări musculare și fără eforturi fizice demne de luat în seamă. Această grupă înglobează astăzi cele mai numeroase profesii, ca de exemplu, aproape toate activitățile intelectuale la care se adaugă foarte multe meserii printre care: lucrători la mașina de cusut, cizmari, montori de precizie, bobinatori, laboranți, funcționari etc. La această categorie, încordarea sistemului nervos este mare, caracterul lucrului muscular este static, respirația este stînjenită de nemișcare și de pozițiile defectuoase ale corpului ; mișcările toracelui și ale diafragmului fiind reduse, capacitatea respiratorie și schimburile de gaze din plămîni sînt la rîndul lor scăzute, circulația sîngelui se face lent, producîndu-se insuficiențe și staze.

Pentru cetățenii incluși în această grupă, se indică efectuarea exercițiilor din poziții compensatoare pozițiilor de lucru cum sînt : poziția stînd, culcat (în situația în care există condiții pentru executarea exercițiilor din această poziție). Se

vor executa mers și alergări pe loc, exerciții de trunchi și membre, exerciții de respirație.

b. Grupa activităților profesionale în care predomină efortul static — se referă la profesiunile în care salariatul își desfășoară munca în poziții ce trebuie menținute neschimbate timp îndelungat. Din poziția stînd în picioare, se execută un număr mare de munci (filatori, țesători, lăcătuși, ajustori de precizie, vînzători în magazine, manipulanți de tramvaie, zețari, ajustori, montori, rabotori, frizeri etc.), caracterul lucrului fiind static, iar încordarea foarte mare și continuă.

Educația fizică a muncitorilor supuși la încordări statice de durată trebuie să fie dominată de exerciții cu caracter dinamic, compensator, grupele de mușchi care au fost ținute inactive trebuie puse să lucreze.

Se vor folosi pozițiile cu bază mare de sprijin — stînd depărtat, sprijinit la masă sau scaun, șezînd rezemat. Se vor efectua exerciții pentru membrele superioare și inferioare, în special sub forma pendulărilor și balansărilor, în vederea relaxării grupelor musculare, exerciții de respirație, exerciții de abdomen etc.

c. Grupa activităților profesionale unde predomină efortul dinamic, intens și prelungit cuprinde profesiunile în care toate segmentele corpului sînt în mișcare, încordarea nervoasă este mare și cu pauze: cazangii, fierari, zidari, oțelari, turnători, mineri, laminatori, vagonetari etc.

Pentru această categorie de muncitori sînt indicate exerciții ușoare și variate, de destindere și relaxare, executate din poziții odihnitoare. Sînt deosebit de utile plimbările și exercițiile de respirație efectuate în plină natură. De asemenea, nu trebuie subapreciat efectul odihnei pasive care, în aceste cazuri, are un rol atît de important ca și odihna activă.

d. Pentru grupa de profesii în care activitățile se desfășoară în condiții neprielnice sau vătămătoare, în atmosferă viciată de gaze toxice și pulberi, ori sub influența unor radiații, se recomandă ca mijloc principal gimnastica respiratorie, practicată de regulă în aer liber, în locuri cît mai ferite de sursele de viciere a atmosferei.

2. **Activități de educație fizică și sport, recomandate a fi organizate de către asociațiile sportive pentru salariați:**

— cercuri de inițiere în diferite ramuri de sport;
— duminici cultural-sportive;
— excursii pe jos sau cu bicicleta;
— organizarea „Înotului pentru toți", „Amicii drumeției" etc.;
— trecerea probelor din cadrul complexului polisportiv „Sport și sănătate".
— participare la competiția sportivă de masă cu caracter republican, organizîndu-se întreceri la diferite ramuri de sport desfășurate pe ateliere, secții, servicii, întreprinderi (instituții), la cererea salariaților;
— campionatul asociației sportive la sporturile preferate de salariați.

3. **Activități de educație fizică și sport ce pot fi practicate în mod independent:**

— gimnastica de înviorare acasă;
— alergări ușoare pe diferite distanțe, combinate cu mers;
— practicarea în scop de agrement a unor ramuri de sport ca înotul, schiul, patinajul, tenisul de masă, tenisul de cîmp, popicele, voleiul, handbalul, fotbalul, canotajul popular, pescuitul sportiv;
— activități la sfîrșit de săptămînă — excursii, drumeții, mers pe bicicletă, vînătoare etc.;
— activități sportive în stațiunile balneoclimaterice;
— activități recreative în cartierele de locuit.

IX. MEDIUL RURAL

— practicarea diferitelor ramuri sportive: atletismul, înotul, cicloturismul, fotbalul, voleiul, handbalul, oina, popicele, călăria, schiul, săniușul, tenisul de masă, șahul, orientarea turistică;
— activități motrice popular-tradiționale, serbări, dansuri, întreceri distractive, demonstrații;
— duminici cultural-sportive;
— turism, excursii, drumeții;

— întreceri de cros, trîntă, oină, ridicări de greutăţi, alergări, sărituri, aruncări ;

— participarea la acţiunile : „Înotul pentru toţi", insigna „Sport şi sănătate", „Amicii drumeţiei" etc. ;

— competiţii spotrive — campionatul asociaţiei, competiţia de masă cu caracter republican, Crosul tineretului, Cupa IAS, CAP, IMA, Cupa zootehnismului, pomicultorului etc.

X. VÎRSTNICI

— exerciţii de gimnastică cu accent pe coordonare şi echilibru, exerciţii de relaxare ;

— plimbări şi excursii, mers pe bicicletă ;

— practicarea unor ramuri de sport ca : ciclismul de agrement, înotul, schiul, popicele, tenisul de cîmp, pescuitul sportiv etc. ;

— acţiunile „Amicii drumeţiei", „Înotul pentru toţi", insigna „Sport şi sănătate" etc.

XI. FEMEI

— gimnastica de dimineaţă ;

— exerciţiile fizice din cadrul gimnasticii la locul de muncă ;

— frecventarea centrelor pentru gimnastica de întreţinere cu respectarea indicaţiilor date de medic ;

— practicarea în scop de agrement şi reconfortare a unor exerciţii fizice, discipline sportive şi activităţi turistice în pauza de producţie, după orele de producţie, în zilele de odihnă şi la sfîrşitul săptămînii (excursii, plimbări, volei, tenis de masă, tenis de cîmp, gimnastică modernă, înot, schi, patinaj, şah, popice ş.a.), în funcţie de condiţiile şi specificul local ;

— competiţii sportive de masă, în special la cele cu caracter local ;

— participarea la acţiunile : „Înotul pentru toţi", insigna „Sport şi sănătate", „Amicii drumeţiei" ;

— activităţi sportive şi de recreere în cartiere de locuit ;

— activităţi sportive şi de recreere în timpul concediilor şi în staţiunile balneo-climaterice (plimbări, excursii, jocuri de mişcare, jocuri distractive, înot, schi, patinaj, jocuri sportive etc.) ;

— iniţierea în efectuarea gimnasticii prenatale şi postnatale.

„Educaţie fizică şi sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educaţie fizică şi sport" — în toate bibliotecile de specialitate

Nu uitaţi, un consultant totdeauna la dispoziţia dv în orice parte a ţării, revista „Educaţie fizică şi sport".

„Educaţie fizică şi sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educaţie fizică şi sport" se fac prin oficiile şi agenţiile P.T.T.R., factorii şi difuzorii de presă.

TEORIE • STUDII

CERCETĂRI

TESTAREA ŞI STUDIUL DETENTEI ÎN LECŢIA DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Prof. IOAN GRINŢESCU
Liceul „Nicolae Bălcescu"
Ploieşti

Testarea „detentei" la elevi a fost mai puţin cercetată, studiile la acest capitol extinzîndu-se asupra subiecţilor cu o oarecare formaţie sportivă. Dacă avem în vedere direcţia actuală privind dezvoltarea continuă a educaţiei fizice şi sportului, care stabileşte, principial, importanţa CRITERIULUI DE MĂSURĂ A MUNCII CADRELOR DE SPECIALITATE, PRIN REZULTATELE OBŢINUTE DE CĂTRE ELEVI ŞI STUDENŢI ÎN ÎNDEPLINIREA PROBELOR ŞI NORMELOR DE CONTROL A CALITĂŢII FIZICE (1), atunci, studiul detentei, inclus în contextul larg al probelor de control, va deveni:

— un mijloc de verificare a evoluţiei elevilor în urma aplicării concrete a programei de educaţie fizică şi sportivă în şcoală ;

— unul dintre criteriile de selecţie în vederea introducerii în practica sportivă a elevilor;

— o posibilitate de evaluare a justeţei şi corectitudinii muncii profesorului de educaţie fizică.

Studiul calităţilor fizice se cere să fie executat riguros ştiinţific, parametrii motrici fiind măsuraţi conform *sistemului internaţional de unităţi de măsură* (S.I.)—(10), pentru ca mărimile să fie uşor comparabile.

Introducerea măsurării exacte în educaţia fizică are un aspect major, unele lucrări de specialitate atenţionînd specialiştii asupra avantajelor în cercetare (11), dar şi avertizîndu-i de „pericolul absolutizării matematizărilor" (7) fără a lega fenomenul fizic de psihicul subiecţilor şi de alte criterii importante ca substrat şi rigoare ştiinţifică.

În prezentul studiu, detenta, deşi are implicaţii largi în aproape toate ramurile sportive, este studiată pe baza fenomenului de „impuls vertical" şi pe baza unor probe de control (săritura în lungime de pe loc, triplu şi pentasalt de pe loc) în care are o contribuţie prioritară. Pentru studiul fenomenului de „impuls" s-au folosit două metode :

A — o metodă clasică, simplă, eficace în şcoli, indiferent de condiţiile materiale ;

B — o metodă ştiinţifică de ridicare a parametrilor motrici ai impulsului, folosind o platformă

dinamografică cu dispozitive anexe.

În legătură cu detenta, se poate considera că specialiștii, mai puțin familiarizați cu aspectul intim, fizic și matematic al acestei calități fizice, sînt derutați de *„tripla inadvertență aparentă“* (*) între :

a) definiția detentei ;

b) formula detentei ;

c) ceea ce înțelegem cînd spunem despre un subiect că „are o detentă foarte bună“.

a) Ca definiție, *detenta* reprezintă *forța explozivă* sau *capacitatea sportivului de a produce maximum de forță în minimum de timp* (2), dîndu-se și formula care caracterizează fenomenul:

b) $\boxed{D = m\,v}$ (I)

în care,

D = detenta (kgm/s);

m = masa sportivului (kg);

v = viteza de desprindere în momentul impulsului (m/s).

Formula (I) este de fapt ecuația impulsului $\vec{H} = m\,\vec{v}$, preluată din tehnică (15).

Diferența dintre definiție și formulă constă în faptul că în prima se vorbește despre forță „F“ și timp „t“, în timp ce formula afișează produsul „m v“, fiind vorba despre masă și viteză. Ne propunem să demonstrăm matematic că între definiție și formulă este numai o diferență aparentă. În figura 1, subiectul, executînd un impuls vertical, acționează asupra solului cu o forță „F“, aplicată într-un timp „t“, provoacă reacția sprijinului asupra masei sale „m“, mobilizînd-o vertical cu o viteză de desprindere „v“ și deplasează *centrul general de greutate al corpului* (C.G.G.) la înălțimea „h“; din ecuația cantității de mișcare conformă principiului conservării cantității de mișcare $Ft = mv$, în care $v = \frac{Ft}{m}$

Înlocuind valoarea lui „v“ în formula (I) obținem:

$D = m \frac{Ft}{m}$ sau simplificînd:

$\boxed{D = Ft}$ (II), care reprezintă a doua formulă a detentei ce adevereste definiția și nu contrazice formula (I) datorită egalității evidente dintre membrii ecuației cantității de mișcare.

c) A treia nepotrivire, privind acceptarea termenului de „detentă“, vizează rezultatul impulsului, adică înălțarea C.G.G., materializat prin *mărimea* „h“, absolut necesară pentru calculul matematic al parametrilor motrici conform formulei (I).

A. Folosim formula: D = mv, cînd nu posedăm o platformă dinamografică. Pentru aceasta este necesară o amenajare minimală (gradarea unei porțiuni de perete sau un sul de carton, gradat și fixat cu pioneze) — fig. 2 E — după care, datele se înscriu în tabelul 1, în ordinea A, B, D (din figură); rubrica a VII-a a tabelului 1, conținînd mărimea „h“, se completează folosind formula:

$\boxed{h = I_2 - I_1}$ (III)

Pentru cercetări minuțioase putem mări numărul de rubrici care, în acest caz, ne dau informații prețioase. Să luăm exemplul numeric al subiectului nr. 2 din tabelul 1, pentru care avem cunoscute: m = 62,0 kg, h = 0,56 m și g = 9,81 (constantă). Nu vom putea folosi formula I decît după calculul vitezei „v“, care conform legilor căderii libere a corpurilor (pentru cazul nostru, viteza de desprindere este

*) Punctul de vedere al autorului.

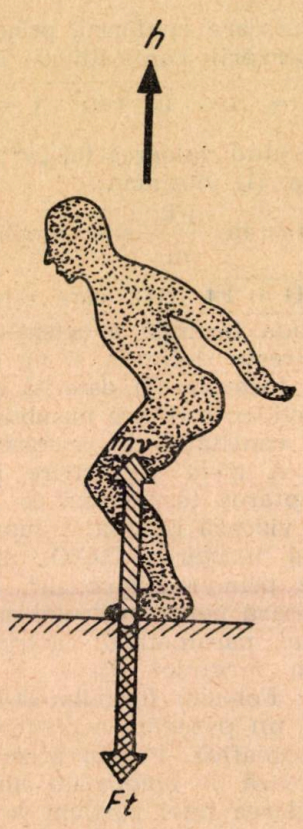


Fig. 1

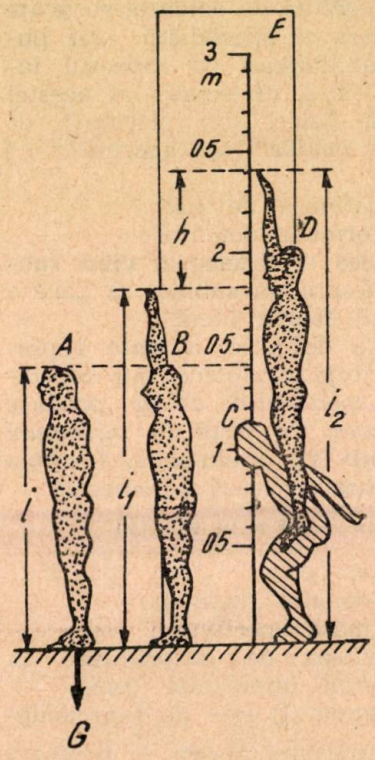


Fig. 2

egală cu viteza la aterizare) este:

$$(IV) \quad \boxed{v = \sqrt{2gh}} = \sqrt{2 \times 9{,}81 \times 0{,}56} = \sqrt{11} = 3{,}31 \text{ m/s},$$

valoare pe care înlocuind-o în formula I obținem :

$$D = mv = 62{,}0 \times 3{,}31 = 205{,}22 \text{ kgm/s}.$$

În continuare, ceilalți parametri (t, F, L etc.) se calculează cu ajutorul formulelor cunoscute ale dinamicii, dar trebuie să atragem atenția că pîrghiile scheletului

Tabelul 1

Nr. crt.	Numele și prenumele	G Kg	l m	l_1 m	l_2 m	$h = l_1 - l_2$ m	h % din l %	Obs.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	M. A.	68,7	1,78	2,30	2,80	0,50	28	
2	V. B.	62,0	1,68	2,20	2,76	0,56	33,3	+
3	S. G.	79,0	1,91	2,45	2,90	0,45	23,5	

fiind, în general, de ordinul III, „forța reală dezvoltată este mai mare decît forța calculată“ (14), diferența pierzîndu-se, în special prin încordări inutile. De asemenea. luînd de bază calculul matematic și „simțul muscular“ al unor sportivi și antrenori de valoare, se poate constata că „relația clasică“

$$v = \frac{P}{F}, \text{ în care}$$

v = viteza (m/s);
P = puterea musculară (Watt);
F = forța musculară (Newton)

demonstrează că *pentru mărirea vitezei trebuie să se mărească puterea și nu forța,* ceea ce concordă cu particularitățile biochimice ale contracției musculare (6, 14), atestînd apartenența detentei la relația forță-viteză (Fv), conform relației P = Fv (IV).

Tot din tabelul 1 este de remarcat valoarea rubricii a VIII-a, în care se înscrie procentul mărimii „h“ din înălțimea „I“ a subiectului, evidențiind, prin comparație cu alți subiecți, calitatea detentei.

B. Folosim formula D = Ft (II) cînd experimentăm impulsul cu ajutorul platformei dinamografice (8) — (fig. 3 A I 8 și fig. 3 B) — la care este atașat dispozitivul de măsurare directă a mărimii „h“ (fig. 3 I D.E.F.), prin citire pe bandă centimetrică (fig. 3 I 6), indiferent de poziția pe care o adoptă subiectul după executarea impulsului (fig. 3 II, A, B, C,). În acest caz, platforma, prin dispozitivul de înscriere, ne va furniza impresia grafică a impulsului (fig. 4) cu parametrii respectivi (F și t).

Avînd toți parametrii, să demonstrăm valabilitatea deplină a celor două formule (I, II) ale detentei, în baza egalității membrilor ecuației cantității de mișcare — Ft = mv — în care înlocuim valorile din tabelele 1 și 2 și din calculele anterioare (A):

$$608\ \text{N} \times 0{,}34\ \text{s} = 62{,}0\ \text{kg} \times 3{,}31\ \text{m/s}$$
$$206{,}72 = 205{,}22$$

Diferența dintre membrii ecuației se micșorează o dată cu creșterea numărului de zecimale.

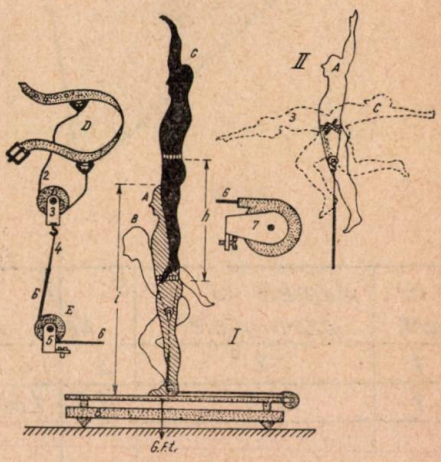


Fig. 3 A

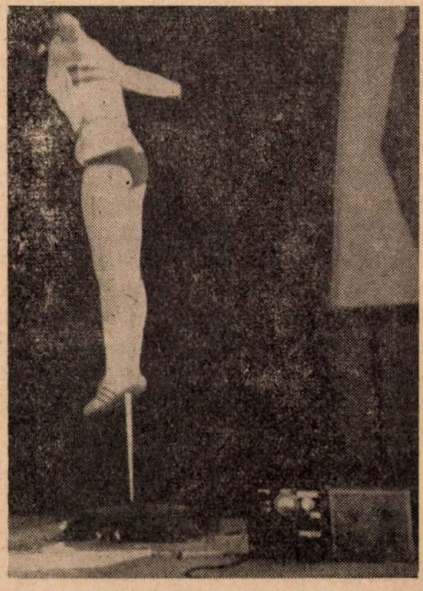


Fig. 3 B

Dacă sistemului de înregistrare a platformei i se atașează un dispozitiv de lansare a unui stimul, sincronizat cu pornirea benzii de hîrtie pe care se înscrie dinamograma, atunci aceasta este completată cu *„timpul de reacție"* (T.R.) ce se înscrie la începutul ei, din momentul apariției stimulului (S), pînă la reacția subiectului (R) — (fig. 4 și tabelul 2 rubrica a IX-a). În afara aprecierilor cifrice se pot face diferențieri între dinamograme (fig. 5) în care sînt date dinamogramele a șase elevi, putîndu-se observa diferențieri de la subiect la subiect, în baza „legii unicității mișcării și a oricărei acțiuni în timp și spațiu" (3), ca și diferența între timpii de reacție ai subiecților.

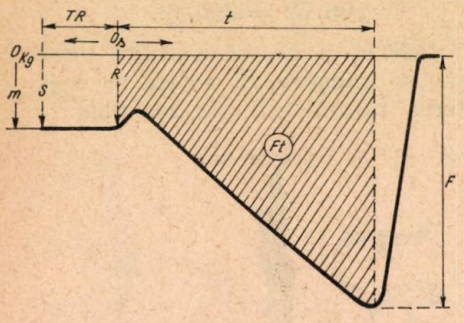


Fig. 4

C. Întrucît nu există diferențe cifrice mari între cele două posibilități de ridicare a mărimii „h" și cum construcția platformei dinamografice este dificilă, în testare, după cum s-a putut constata matematic și practic, se poate folosi cu succes numai procedeul indicat în paragraful A, fig. 2. Spre edificare, în tabelul 3 sînt prezentate diferențele dintre mărimile „h" ridicate asupra celor șase subiecți (fig. 5), comparativ, prin cele două procedee. Diferența generală de 0,02 m este neglijabilă și în favoarea procedeului clasic datorită poziției înclinate a axelor centurilor scapulohumerale și coxo-femurale din ox în o'y, la sfîrșitul săriturii, cînd elevul caută să atingă cu mîna o înălțime (I_2) cît mai mare (fig. 6).

D. Faza următoare a cercetării s-a axat pe urmărirea felului în care elevii folosesc detenta în alte probe de control — săritura în lungime de pe loc, triplu și pentasalt de pe loc.

Testarea s-a executat pe un culoar gradat. Aceste amenajări prealabile sînt foarte necesare, micșorînd timpul de culegere a datelor și a permis realizarea tabelului 4, în care se pot face legături între mărimea „h" și performanța la săritura în lungime de pe loc, pentru 49 de elevi din clasa a VIII-a. Dealtfel, pentru selecție, proba de control — săritura în lungime de pe loc — este foarte importantă, mai ales cînd se vizează și execuția tehnică. Pentru exemplificarea evoluției performanței la această probă, s-a întocmit tabelul statistic — (5) — pentru 1 412 elevi (559 de fete și 853 de băieți).

Tabelul 2

Nr. crt.	Numele și prenumele	G Kg	I m	h m	h % din I %	F N	t s	TR s	Obs.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	V.B.	62,0	1,68	0,56	33,3	608	0,34	0,25	+

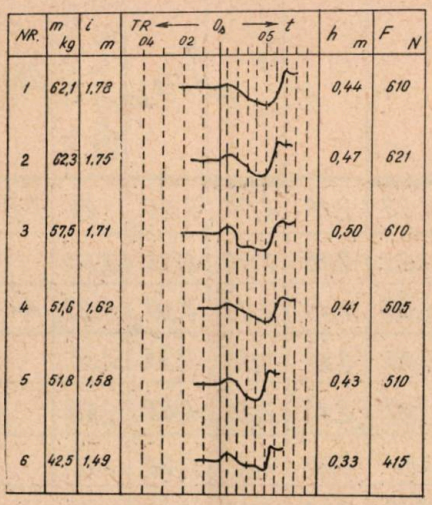


Fig. 5

E. Calitatea detentei este mai bine relevată dacă aria probelor de control, în care detenta are aport direct, se lărgeşte. Tabelul 6 conţine caracteristicile testării a 15 elevi din anul II al unui liceu de cultură generală supuşi următoarelor probe de control:

— impuls vertical pentru stabilirea mărimii „h";

— săritura în lungime de pe loc;

— triplu şi pentasalt de pe loc;

— alergare pe 30 m plat cu start din picioare.

Pentru selecţie, avantajul întocmirii unui asemenea tabel este evident.

F. Dat fiind importanţa calităţii fizice „detenta", nu putem trece cu vederea avantajul cunoaşterii funcţionalităţii lanţurilor musculare care ajută fenomenului

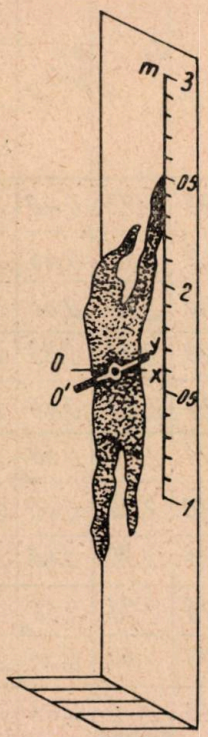


Fig. 6

de impuls (fig. 7), prin contracţia concomitentă a muşchilor extensori ai coapsei pe bazin, ai gambei pe coapsă şi a flexorilor plantari (lanţul triplei extensori), ca şi aportul muşchilor extensori ai spatelui (9).

Necesitatea acestor cunoştinţe se leagă direct de formarea complexelor de exerciţii speciale pentru dezvoltarea puterii impulsului în cadrul procesului de antrenament. Asemenea exerciţii sînt bine alese în lucrările noastre de specialitate (4, 5).

Tabelul 3

Subiecţii	1	2	3	4	5	6	Diferenţa %
Procedeul clasic (A)	0,46	0,50	0,50	0,40	0,45	0,30	
Cu platformă (B)	0,44	0,47	0,50	0,41	0,43	0,33	
Diferenţa (m)	0,02	0,03	0,00	0,01	0,02	0,03	≈0,02

Tabelul 4

Nr crt.	I m	I_1 m	I_2 m	$h = I_1 - I_2$ m	Săritura în lungime fără elan	Obs.	Nr. crt.	I m	I_1 m	I_2 m	$h = I_1 - I_2$ m	Săritura în lungime fără elan	Obs.
1	1,84	2,35	2,75	0,40	2,05		26	1,69	2,15	2,70	0,55	1,85	T.D.
2	1,83	2,30	2,75	0,45	2,00		27	1,69	2,15	2,50	0,35	1,80	
3	1,82	2,30	2,70	0,40	2,25	⊙	28	1,69	2,15	2,65	0,50	2,20	+
4	1,80	2,25	2,60	0,35	1,50		29	1,69	2,15	2,50	0,35	1,80	
5	1,79	2,25	2,70	0,45	1,70		30	1,67	2,15	2,55	0,40	1,80	
6	1,78	2,25	2,75	0,50	2,20	+	31	1,66	2,10	2,50	0,40	1,75	
7	1,78	2,30	2,70	0,40	2,25	⊙	32	1,66	2,10	2,60	0,50	2,25	+
8	1,78	2,25	2,70	0,45	2,20		33	1,65	2,10	2,50	0,40	1,60	
9	1,77	2,25	2,75	0,50	2,30	+	34	1,65	2,10	2,50	0,40	2,20	
10	1,77	2,25	2,80	0,55	2,30	+	35	1,65	2,10	2,60	0,50	2,05	⊙
11	1,76	2,30	2,75	0,45	1,80		36	1,65	2,10	2,50	0,40	2,00	
12	1,75	2,25	2,65	0,40	1,80		37	1,64	2,15	2,60	0,45	2,10	
13	1,75	2,30	2,65	0,35	1,70		38	1,63	2,05	2,50	0,45	2,25	⊙
14	1,75	2,25	2,65	0,40	1,60		39	1,62	2,05	2,50	0,45	2,10	
15	1,75	2,20	2,60	0,40	1,90		40	1,60	2,05	2,40	0,35	1,95	
16	1,75	2,25	2,65	0,40	2,00		41	1,60	2,05	2,45	0,40	1,95	
17	1,75	2,15	2,65	0,50	2,20	+	42	1,59	2,00	2,50	0,50	2,10	⊙
18	1,74	2,25	2,75	0,50	2,15	⊙	43	1,59	2,00	2,40	0,40	1,85	
19	1,72	2,20	2,65	0,40	1,80		44	1,57	1,95	2,40	0,45	2,10	
20	1,72	2,20	2,70	0,50	2,20	+	45	1,55	1,95	2,35	0,40	1,70	
21	1,72	2,15	2,75	0,60	1,70	T.D.	46	1,55	1,90	2,30	0,40	1,85	
22	1,71	2,15	2,60	0,45	1,85		47	1,54	1,95	2,20	0,25	1,50	
23	1,70	2,15	2,70	0,55	2,10	⊙	48	1,54	1,90	2,30	0,40	1,85	
24	1,70	2,15	2,50	0,35	1,85		49	1,47	1,85	2,30	0,35	1,80	
25	1,70	2,15	2,60	0,45	2,15								

Tabelul 5

																			Total general fete	559	
FETE / CLASE Nr. CAZURI	V	2	11	17	18	14	27	2	3											94	
	VI	1	4	4	3	14	17	17	6	6	2									74	
	VII		3	3	7	6	11	10	7	2	4	1								54	
	VIII			4	6	11	22	23	14	14	2	3	2							101	
	IX	1	2	4	19	24	30	27	14	13	6	4								144	
	X	4	3	1	9	15	19	18	9	9	3	1	1							92	
LUNGIMEA SĂRITURII	l m	1	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	TOTAL CAZURI PE CLASE	1412
BĂIEȚI / CLASE Nr. CAZURI	V	1	1	5	11	19	14	10	9	5	2									77	Total general mixt
	VI			2	4	13	10	29	15	11	3	1								88	
	VII			1	1	2	8	6	7	5	6	8	7	2						53	
	VIII			2	1	4	13	11	20	26	35	40	37	18	12	1				220	
	IX					2	12	15	15	33	45	54	39	27	11	7	1			261	
	X						1	2	3	12	12	31	33	27	19	6	6	2		154	
																			Total general băieți	853	

G. Un capitol important al muncii profesorului de educație fizică este și problema normării probelor de control și a notării elevilor (13), în funcție de realizarea normelor și probelor de control privind calitățile fizice. În baza unor date statistice, suficient de numeroase și ținînd seamă că, în general, clasele sînt grupuri eterogene de dezvoltare și calități fizice, se poate considera că normarea și notarea elevilor — în funcție de rezultatele probelor de control — reprezintă o deosebită răspundere pentru profesor, din două motive:

— eterogenitatea grupului de elevi ai unei clase ;

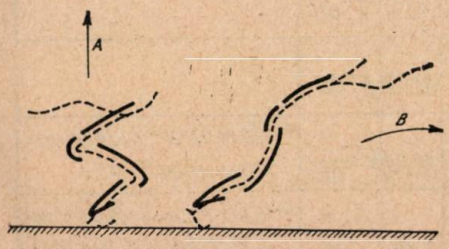


Fig. 7

— situarea profesorului într-una dintre cele trei posibilități de normare-notare :

1. normare-notare severă;
2. normare-notare normală ;
3. normare-notare indulgentă.

Spre exemplificare, s-a format curba lui *Gauss-Laplace* (fig. 8), pentru seria statistică (12) a clasei a IX-a băieți din tabelul 5, serie care conține 261 de elevi: se constată că este foarte greu să ne situăm pe scara de normare-notare, în așa fel încît norma și

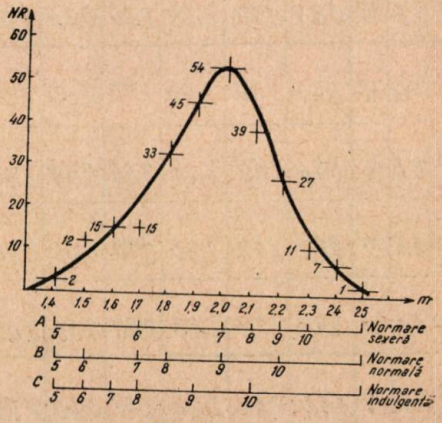


Fig. 8

Tabelul 6

Nr. crt.	Numele și prenumele	Vîrsta	G kg	I m	Detenta i_1 m	Detenta i_2 m	Detenta $h = i_1 - i_2$ m	Săritura în lungime de pe loc	Triplusalt de pe loc	Pentasalt de pe loc	30 m plat - start din picioare	Observații
1	P.R.	16	79,0	1,91	2,45	2,90	0,45	2,20	7.00	11.90	4" 9/10	+ Jocuri sportive
2	C.S.	16	64,7	1,78	2,30	2,75	0,45	2,40	7,55	12,75	4" 6/10	+ Alergări de viteză, săritura în lungime
3	D.Ș.	17	60,9	1,76	2,20	2,75	0,55	2,00	6,50	11.50	4" 7/10	+ Jocuri sportive
4	Z.L.	17	52,2	1,78	2,30	2,75	0,45	2,10	6,60	10,90	4" 6/10	+ Alergări de viteză
5	C.B.	16	60,2	1,78	2,30	2,70	0,40	2,10	6,10	10,80	4" 8/10	
6	D.C.	16	54,1	1,77	2,30	2,70	0,40	2,15	6,40	11,00	5",00	
7	N.C.	16	60,0	1,78	2,30	2,75	0,45	2,15	6,50	10,90	4" 7/10	
8	N.D.	16	58,0	1,79	2,25	2,70	0,45	2,20	6,90	12,20	4" 8/10	+ Săritura în lungime
9	A.Ș.	17	60,5	1,76	2,30	2,65	0,35	2,15	6,40	11,05	4" 9/10	
10	I.A.	16	56,7	1,70	2,20	2,60	0,40	2,15	6,00	10,45	5" 1/10	
11	P.G.	17	55,0	1,80	2,25	2,75	0,50	2,00	6,30	10,80	5" 3/10	
12	B.D.	16	54,4	1,66	2,15	2,55	0,40	2,10	6,55	11,20	5",00	
13	A.V.	17	62,8	1,73	2,25	2,70	0,45	2,05	6,35	10,90	5",00	
14	R.N.	16	59,3	1,72	2,25	2,80	0,55	2,05	7,10	12,00	4" 7/10	+ Săritura în lungime sau înălțime
15	A.D.	17	58,6	1,68	2,20	2,70	0,50	2,55	7,00	11,90	4" 6/10	+ Săritura în înălțime, alergări de viteză

nota să fie stimulativă pentru toți elevii. Pentru acest motiv, considerăm că scara de normare-notare (în cazul în care se face notarea pentru calitățile fizice) nu trebuie să coboare sub nota 5 (*).

CONCLUZII

1. Calitatea fizică „detentă" are o mare importanță pentru viitoarea activitate sportivă a elevilor. Ea trebuie menținută prin exerciții speciale în cadrul orelor de educație fizică, atît în partea introductivă a lecției, cît și la sfîrșitul părții fundamentale. Fără exerciții speciale, detenta scade vizibil, mai ales la fete (tabelul 5) sau stagnează, începînd din clasa a VIII-a, datorită creșterii în greutate a fetelor în jurul vîrstei de 14 ani.

2. Urmărirea dezvoltării detentei la elevi deschide largi posibilități de cercetare științifică și în școlile unde nu există condiții bune de lucru. Dar, pentru cercetare, se cere o riguroasă întocmire a tabelelor statistice, pentru a se putea stabili care este contribuția directă a muncii elevului în dezvoltarea calităților fizice, în afara aportului biologic (de creștere), de la an la an.

3. Din tabelul 4 se poate constata că mărimea „h" nu depinde de înălțimea (I) sau greutatea (G) subiectului, înălțimea sa manifestîndu-se doar la atingerea unei înălțimi cît mai mari în urma impulsului (I_2), fapt care ar dirija selecția acestor elevi pentru jocuri sportive.

Tot tabelul 4 ne indică, în majoritatea cazurilor (cazurile 6, 9, 10, 17, 20, 28, 32), o performanță mai bună la săritura în lungime de pe loc, acolo unde mărimea „h" este de minimum 0,50 m. Cînd mărimea „h" nu concordă cu o performanță bună la săritura în lungime de pe loc (cazurile 18, 23, 26, 35, 42), este vorba de o tehnică de execuție defectuoasă care, eventual, s-ar putea corecta. Există și posibilități inverse (cazurile 3, 7, 38) în care detenta este inferioară performanței la săritura în lungime de pe loc, dar frecvența cazurilor este mică.

În general, selecția executată pe ultimele două clase de valori ale fiecărei serii statistice la săritura în lungime de pe loc (tabelul 5) are o probabilitate mai mare, mai ales cînd este cuplată și cu alte probe de control.

Se remarcă avantajele unui tabel conținînd rezultatele mai multor probe de control (tabelul 5) care permite o selecție diferențiată în funcție de numărul de probe de control cu rezultat bun pentru același elev (cazurile 2, 4, 7, 8, 11).

Este necesar ca selecția pe baza rezultatelor probelor de control să fie însoțită de considerații psiho-pedagogice datorate unei bune cunoașteri a elevilor. În caz contrar, elevul îndrumat spre practica sportivă are șanse să eșueze, cu toate investigațiile spirituale ale profesorului sau antrenorului.

*) Punctul de vedere al autorului.

BIBLIOGRAFIE

1. * * *: Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului.
2. * * *: Cursul de reciclare a profesorilor de educație fizică, Note de curs. Ploiești, martie-aprilie, 1973.
3. * * *: Sportul peste hotare, Ed. tineretului — C.F.S., București, 1958, pag. 11.

4. DRAGOMIR Z.: Dezvoltarea detentei în antrenamentul atletic, Ed. tineretului, C.F.S., București, 1958,
5. DUMITRESCU V., FLORESCU C., DRAGOMIR Z.: Dezvoltați forța și viteza, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.
6. DOHERTY K.: Antrenamentul puterii pentru săritorii în înălțime, Sportul peste hotare, Sectorul de documentare al C.N.E.F.S., nr. 92, 1973, pag. 82.
7. EPURAN M.: Introducere în metodologia cercetării științifice, rev. Educație fizică și sport, nr. 2, 3, 4, 5, 6, 7, București, 1971.
8. GRINȚESCU I.: Construcții de aparate pentru măsurarea calităților fizice, Comunicări prezentate în sesiunile de comunicări și referate, Ploiești, 25—26 noiembrie, 1967, București, 11 februarie, 1968.
9. ILIESCU A. : Biomecanica exercițiilor fizice, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.
10. ISCRULESCU I., ISPĂȘOIU GH., PETRESCU V : Sistemul internațional de unități de măsură (S.I.), Ed. tehnică, București, 1970,
11. IAHONTOV E. R. : Despre formalizarea unor indici obiectivi nemăsurabili în sport, Cibernetica în sport, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968, pag. 73.
12. MILTON-SMITH G.: Ghid simplificat de statistică pentru pedagogie și psihologie. Ed. didactică și pedagogică. București, 1971.
13. PAVELCU V.: Principii de docimologie, Ed. didactică și pedagogică, București, 1968.
14. PEROVICI C.: Studiul mecanic al săriturii în înălțime, Comunicare la sesiunea I.C.F., iunie 1955, Note și cercetări științifice din domeniul culturii fizice medicale, Ed. tineretului — C.F.S., București, 1956.
15. VÎLCOVICI V., BĂLAN ȘT., VOINEA R ; : Mecanica teoretică, Ed. tehnică, București, 1959, pag. 358.

I. GRINȚESCU : Le test et l'étude de la détente dans les leçons d'éducation physique

L'étude de la détente, dans le contexte des épreuves de contrôle dans la leçon d'éducation physique, constitue un bon moyen de vérifier l'evolution des élèves, un critère de valeur en séléction, ainsi que la possibilté d'une juste évaluation du travail du professeur d'éducation physique.

Pour l'étude de la détente, l'auteur choisit l'analyse de l'impulsion verticale et les épreuves de contrôle, parmi lesquelles nous mentionnons le saut en longueur sur place, le triplesaut et le pentasaut sur place.

La détente est étudés en utilisant une méthode classique, efficace dans les conditions de l'école, ainsi qu'une méthode plus compliquée (pour enregistrer les paramètres moteurs de l'impulsion) utilisant une platforme dynamographique avec des dispositifs annexes correspondant aux buts poursuivis.

I. GRINȚESCU : Tests and Studies on Detente During the Physical Education Classes

The studies of detente, against the background of control tests within the physical education class, is a means of checking up the evolution of pupils, a valuable selection criterion, a possibility of just evaluation of the work carried out by the physical education instructor.

The autor opts for the examination of vertical impulses and for control tests including various kinds of jumps.

Detente is studied according to a classical but efficient method and to a more complicated one designed for registering the motive parameters of the impulse.

STUDIUL TENDINȚELOR UNOR PARAMETRI ÎN SELECȚIA ȘI PREGĂTIREA JUNIORILOR LA BASCHET

Prof. CONSTANTIN DÎRJAN
Antrenor federal

Constante ca problematică și dinamice ca evoluție, selecția și pregătirea evidențiază în activitatea juniorilor preocupări diverse și abordare complexă. Selecția și pregătirea devin axiomatice în legătură cu conceptul de înaltă performanță.

Anumiți parametri, variabili în limite apropiate, fundamentează selecția și pregătirea. Pornind de la aceștia, am urmărit posibilitatea obiectivizării lor în sfera activității juniorilor și junioarelor.

I. IPOTEZA DE LUCRU

Am pornit de la ideea că, în raport de anumite cerințe, unii parametri urmăriți în evoluția lor în timp, pot evidenția prin indicatori cantitativi tendința generală a activității, ca fond calitativ.

Au fost luați în considerație următorii parametri :

1. talia ;
2. vîrsta în momentul competiției ;
3. virsta la selecție ;
4. aruncările la coș ;
5. atacurile pierdute fără aruncare.

Talia, considerată ca un factor determinant în baschet, se evidențiază în asociere cu calitățile motrice corespunzătoare cerințelor impuse de înalta performanță în baschet.

Limita de 19 ani pentru juniori, pentru care se organizează numeroase competiții, etalonul valorii acestora fiind Campionatele europene, a impus orientarea selecției spre vîrste din ce în ce mai mici.

Raportul dintre vîrsta selecției și vîrsta în momentul competiției evidențiază numărul de ani de pregătire realizată.

Aruncările la coș libere, din acțiune și atacurile pierdute fără aruncare evidențiază gradul de pregătire, orientare și nivelul selecției jucătorilor în raport cu talia și numărul de ani de pregătire.

Totalul situațiilor de posesie a mingii și eficacitatea realizată de fiecare echipă pune în evidență orientarea pregătirii pentru acțiunile de atac și apărare.

II. MATERIAL ȘI METODĂ

Au fost folosite chestionare, completate de antrenori (6) și fișe de înregistrare a acțiunilor jocului (1, 7, 14).

Observarea și înregistrarea grafică a acțiunilor de atac și apărare au permis aprecierea gradului de încadrare a fiecărei echipe în cerințele impuse de nivelul internațional al jocului.

Au fost chestionate și înregistrate echipele, respectiv jocurile

din finalele Campionatelor naționale ale școlarilor și juniorilor în perioada 1969—1973. Este o perioadă reprezentativă, în care sistemul divizie pe grupe geografice a permis participarea unui număr mare de echipe, cîștigătoarea grupei participînd în finală.

Evoluția în această perioadă a echipelor în competiție și în finala acesteia este redată în tabelul 1. Ea se referă atît la echipele de juniore, cît și la cele de juniori.

apropiate datorită scăderii vîrstei la care s-a făcut selecția și vîrsta echipei.

Din cauza acestor diferențe, pregătirea junioarelor este constant mai mare.

Talia — la fete și băieți — se situează la valoarea cea mai scăzută, pe întreaga perioadă în discuție. Acest lucru evidențiază faptul că, deși există o accelerare a creșterii și dezvoltării tinerilor (5, 10, 15), în această perioadă selecția junioarelor și juniorilor nu

Tabelul 1

Anul	Numărul de echipe în campionat	Echipe în finală	Numărul de jocuri/ echipă	Total jocuri în finală
1968 - 1969	34	5	4	10
1969 - 1970	40	6	5	15
1970 - 1971	48	8	5	20
1971 - 1972	48	8	5	20
1972 - 1973	38	8	5	20

III. REZULTATELE ȘI INTERPRETAREA LOR

Vîrsta echipelor se situează constant sub limitele maxime (19 ani), lucru explicabil prin faptul că fiecare echipă este alcătuită din jucători de vîrstă maximă (asigură valoarea de participare a echipei) și jucători sub vîrsta maximă (asigură perspectiva echipei pentru anul următor) — (tabelul 2).

Vîrsta la care se face selecția se află în scădere, avînd tendința să se stabilească în prima parte a perioadei pubertare. Diferența de instalare a acestui fenomen biologic (5, 10, 15) evidențiază selecția mai timpurie a fetelor în raport cu băieții.

Numărul de ani de pregătire la juniori rămîne în valori relativ a fost corespunzătoare ca orientare. Făcînd o comparație cu media de talie a echipelor reprezentative și a acestora cu talia altor reprezentative din Europa (7, 12, 14) se desprinde faptul că talia rămîne un factor determinant pentru jocul de baschet și constituie o direcție în care trebuie realizate modificări evidente.

Eficacitatea aruncărilor din acțiune se află în scădere, denotînd carențe în pregătire, în ceea ce privește metoda, calitățile motrice și selecția (tabelul 3), iar a aruncărilor libere este inconstantă, situată la valori slabe, în special la fete.

Numărul de atacuri pierdute se menține la valori ridicate, mai ales la fete, ilustrînd insuficiențe în pregătirea tehnico-tactică. În

Tabelul 2

EVOLUȚIA MEDIILOR TALIEI, VÎRSTEI SELECȚIEI ȘI ANILOR DE PREGĂTIRE ÎN PERIOADA 1969-1973 LA ECHIPELE FINALISTE ÎN CAMPIONATELE NAȚIONALE DE JUNIORI

FETE

Anul	Vîrsta	Talia	Vîrsta selecției	Ani de pregătire
1969	17,6	1,693	13,9	3,9
1970	16,7	1,711	12,8	3,11
1971	16,10	1,704	11,11	4,11
1972	17,1	1,713	12,5	4,10
1973	17,2	1,700	12,5	4,9
BĂIEȚI				
1969	18,1	1,848	14,0	4,1
1970	17,7	1,846	13,10	3,9
1971	17,7	1,843	13,10	3,9
1972	17,10	1,858	13,9	4,1
1973	17,10	1,842	13,5	4,2

Tabelul 3

EVOLUȚIA MEDIILOR ARUNCĂRILOR LA COȘ, ATACURILOR PIERDUTE ȘI TOTALUL ACȚIUNILOR ÎN PERIOADA 1969-1973 ÎN FINALELE CAMPIONATELOR NAȚIONALE

FETE

Anul	Aruncări din acțiune			Aruncări libere			Atacuri pierdute		Totalul acțiunilor		
	Încercate	Reușite	%	Încercate	Reușite	%	Pierderi	%	Acțiuni	Puncte	Coeficient
1969	60,9	21,6	35,4	19,0	9,0	47,3	26,1	27,0	96,5	53,2	0,275
1970	71,2	24,0	34,0	23,6	12,6	53,5	24,8	23,0	107,8	61,2	0,283
1971	63,2	20,7	32,0	18,4	8,3	44,7	20,4	20,0	92,9	49,6	0,267
1972	59,8	20,1	33,5	18,2	7,6	40,7	24,8	26,3	93,9	48,0	0,254
1973	61,7	19,6	31,8	16,7	8,4	50,2	23,2	24,8	93,3	47,4	0,254
BĂIEȚI											
1969	75,3	31,4	41,9	19,1	9,1	47,9	21,0	19,8	105,8	71,9	0,339
1970	76,7	32,4	42,2	17,6	10,8	61,6	22,2	20,6	107,8	75,7	0,351
1971	62,8	24,6	39,2	16,5	9,1	55,3	19,1	21,2	90,2	58,4	0,324
1972	71,2	27,8	39,6	19,5	10,0	51,4	25,6	23,9	107,0	66,7	0,311
1973	68,9	27,0	39,2	13,7	8,1	58,2	16,8	18,1	92,7	62,2	0,335

Tabelul 4

EVOLUȚIA MEDIILOR DISTRIBUȚIEI ARUNCĂRILOR LA COȘ DIN ACȚIUNE ÎN PERIOADA 1969-1973 LA ECHIPELE FINALISTE ÎN CAMPIONATELE NAȚIONALE DE JUNIORI.

FETE

Anul	Aruncări din acțiune	Sub 5 m		Peste 5 m	
		Total	Aruncări din acțiune %	Total	Aruncări din acțiune %
1969	60,9	31,0	50,9	29,9	49,1
	21,6	14,5	67,0	7,1	33,9
	35,4 %	46,0 %		23,0 %	
1970	71, 2	40,7	57,3	30,5	42,7
	24,0	16,6	68,6	7,6	31,5
	34,6 %	41,0 %		24,8 %	
1971	63,2	32,9	52,0	30,3	48,0
	20,7	14,3	69,4	6,3	20,6
	32,2 %	43,5 %		20,8 %	
1972	59,8	45,5	76,0	14,3	24.0
	20,1	17,8	87,0	2,3	13,0
	34,0 %	38,0 %		17,0 %	
1973	61,7	46,9	76,0	14,8	24,0
	19,6	16,2	83,0	3,4	17,0
	31,0 %	35,0 %		21,0 %	

BĂIEȚI

1969	62,8	38,4	61,2	24,3	38,8
	24,6	18,7	75,7	5,9	24,3
	39, 2 %	48,6 %		24,5 %	
1970	76, 7	41,7	54,3	35,0	45,7
	32,4	21,7	66,9	10,7	33,1
	42,2 %	52,0 %		30,5 %	
1971	62,8	38,4	61,2	24,3	38,8
	24,6	18,7	75,7	5,9	24,3
	39, 2 %	48,6 %		24,5 %	
1972	71, 2	50,2	70,0	21,0	30,0
	28, 3	22,3	78,0	6,0	22,0
	39,0 %	44,0 %		28,0 %	
1973	68,9	53,2	78,0	15,7	22,0
	27, 0	22,6	83,0	4,6	17,0
	39, 0 %	42,2 %		29,0 %	

Tabelul 5

EVOLUȚIA CAUZELOR DETERMINANTE ALE ATACURILOR PIERDUTE ÎN PERIOADA 1969–1973 LA ECHIPELE FINALISTE ÎN CAMPIONATELE NAȚIONALE DE JUNIORI

Anul	Atacuri pierdute	Cauzele determinante ale atacurilor pierdute				
		Pase greșite	Pași	Dublu dribling	3 secunde	Fault în atac
FETE						
1969	26,1	19,0	4,2	1,5	0,6	0,6
	%	73,0	16,0	5,9	2,4	2,4
1970	24,8	15,8	5,2	1,5	0,6	1,7
	%	63,7	20,9	6,0	2,4	6,8
1971	20,4	12,3	4,9	1,4	0,2	1,5
	%	60,4	23,8	6,8	1,0	7,6
1972	24,8	12,2	5,7	2,1	0,8	3,9
	%	49,1	23,2	8,5	3,2	15,7
1973	23,2	16,2	5,1	0,7	0,6	0,7
	%	69,0	21,9	3,2	2,5	3,2
BĂIEȚI						
1969	21,0	14,7	3,8	0,5	0,4	1,4
	%	70,2	10,3	2,6	2,1	6,6
1970	22,2	15,0	4,6	0,6	0,6	1,7
	%	67,6	20,8	1,9	1,9	7,6
1971	19,1	13,0	3,6	0,7	0,3	1,4
	%	68,1	18,9	3,6	1,7	7,5
1972	25,6	18,5	3,8	1,5	0,5	1,2
	%	72,1	14,8	5,8	2,2	4,9
1973	16,8	11,6	2,2	0,9	0,3	1,7
	%	68,9	13,5	5,4	1,9	10,0

felul acesta, se poate face o relație între valorile medii ale taliei și coeficientul de eficacitate a căror scădere în raport cu numărul de ani de pregătire reliefează problematica selecției și pregătirii (4, 8, 9, 11, 19).

Distribuția aruncărilor din acțiune (tabelul 4) atestă orientarea spre finalizarea din apropierea coșului. Între eficacitate și distanța de aruncare se realizează un raport linear. Cu cît este mai redusă eficacitatea, cu atît este mai evidentă tendința de a finaliza din poziții foarte apropiate de coș. Diferențele procentuale ale eficacității se păstrează și în cadrul distanțelor de aruncare, reliefînd o orientare relativ mai bună la băieți. Ea este aproximativă, deoarece acest lucru se datorează, în principal, diferențelor în cadrul

indicilor calităților motrice ale fetelor și băieților.

Cauzele care determină atacurile fără aruncare la coș (tabelul 5) ilustrează preponderența paselor în cadrul acestora (2, 6). Celelalte cauze rămîn în ponderi scăzute numeric și procentual. Pierderile datorite „pașilor" evidențiază nivelul mai scăzut de folosire a tehnicii de oprire și plecare în acțiunile cu mingea — la fete, în timp ce la băieți există tendința reducerii constante a acestei infracțiuni în joc.

Pentru a pune în evidență caracterul determinant al eficacității aruncărilor din acțiune și eficacitatea generală prin coeficientul de eficacitate am folosit testul **„Student"** calculînd valorile lui t, atît pentru băieți, cît și pentru fete.

Calculul statistic a dat rezultatele următoare :

— pentru băieți —

$t = 10{,}8$;

$p = > 0{,}01$.

— pentru fete —

$t = 7{,}65$;

$p = > 0{,}01$;

Valorile rezultate arată că există o probabilitate mai mică de 1 la sută ca o echipă cu o eficacitate redusă în acțiunile de atac să se claseze pe locuri superioare.

Datorită implicațiilor în aspectele eficacității se poate spune că numărul mare de atacuri pierdute fără aruncare afectează în mod decisiv orientarea pregătirii fiecărei echipe. Atacurile pierdute fără aruncare se datoresc nu atît procedeelor de pasare, cît slabei sincronizări în acțiuni a jucătorilor în fazele de atac. Această sincronizare se perfecționează printr-un proces complex de pregătire și poate să evidențieze, pe de o parte, valoarea pregătirii, iar pe de altă parte, valoarea selecției.

IV. CONCLUZII

Se impune o schimbare în principalele direcții ale selecției și pregătirii.

Pornind de la aceste date, se poate spune că lucrînd cu jucătorii și jucătoarele cu talie înaltă se va realiza apropierea de cerințele internaționale.

Cu o pregătire în concordanță cu cerințele și eșalonată corespunzător în timp, evoluția calităților motrice și tehnico-tactice îi va apropia pe acești jucători de nivelul internațional, față de care sîntem încă în urmă.

Este necesar ca eficacitatea aruncărilor de la toate distanțele față de coș să se apropie de valori cuprinse între 40—42 la sută la fete și 44—46 la sută la băieți. Astfel, de la aceste cifre medii competiționale se va putea aprecia nivelul celor mai buni jucători și jucătoare din echipele reprezentative, nivel care implică o creștere corespunzătoare a valorii acestora.

Distribuția aruncărilor și în cadrul lor ponderea aruncărilor de la distanțe mai mari de 5 metri și eficacitatea acestora trebuie să realizeze evidente modificări. Ele vor ilustra un fond al calităților motrice îmbunătățit ca nivel natural și un grad ridicat de pregătire.

Reducerea atacurilor pierdute fără aruncare la coș va fi determinată de o pregătire calitativ îmbunătățită, implicînd sincronizări eficiente în acțiunile jucătorilor în atac, indiferent de caracterul apărării.

Următoarea etapă în activitatea competițională a juniorilor și junioarelor va avea în vedere modificările ce se impun în activitatea de selecție și pregătire a acestora.

BIBLIOGRAFIE

1. AMBRACZYK J.: Analiza statisticilor jocului, Scholastic Coach, noiembrie, 1968.
2. ALLSEN P. E., RUFFNER W.: Relația dintre tipul de pase și pierderea mingii în baschet, Athletic Journal, nr. 1, 1969.
3. BAISI N.: Metode de antrenament ale apărării presing în zonă și om la om, Prentice Hall Inc., Englewood Cliffs, New York.
4. BARILKIEVICI V.: Experiența din Statul Iowa, Sportivnîie Igrî, nr. 3, Moscova, 1963.
5. CRISTESCU MARIA: Aspecte ale creșterii și dezvoltării adolescenților în Republica Socialistă România, Ed. Academiei Republicii Socialiste România, București, 1969.
6. DÎRJAN C.: Unele probleme privind selecția, pregătirea și activitatea competițională la copii și juniori, rev. Educație fizică și sport, nr. 2, București, 1970.
7. DÎRJAN C.: Selecția, pregătirea și activitatea competițională a juniorilor la baschet, rev. Educație fizică și sport, nr. 7, București, 1970.
8. GIDEON L. D.: Localizarea aruncărilor și controlul asupra panourilor, Scholastic Coach, octombrie, 1969.
9. GOLOMAZOV S. V.: Probabilitatea subiectivă și corelația ei cu celelalte obiective, Jocuri sportive, vol. I, C.N.E.F.S., 1969.
10. IONESCU N. AD., MAZILU V.: Creșterea normală și dezvoltarea armonioasă a corpului, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.
11. JESSEN K.: Dependența siguranței aruncărilor de cîmpul de percepție în baschet, Sportul peste hotare, Centrul de documentare și informare tehnică al C.N.E.F.S., nr. 60, 1969.
12. KOGAN M. E.: Cîteva elemente în activitatea echipelor feminine, Vorbesc antrenorii de baschet, ediția a II-a, Moscova, 1961.
13. LVOVA I. I.: Baschetbaliștii sovietici la Campionatele mondiale și europene, Vorbesc antrenorii de baschet, ediția a II-a, Moscova, 1961.,
14. LVOVA I. I.: Fișa de înregistrare a întîlnirii dintre U.R.S.S. și S.U.A. la J.O. — Roma, 1960, Vorbesc antrenorii de baschet, ediția a II-a, Moscova, 1961.
15. MAZILU V. și colab.: Potențialul biomotric al populației școlare din România, rev. Educație fizică și sport, nr. 5, București, 1973.
16. ROVELING G.: Cine controlează panourile, controlează jocul, Coaches Clinic Program-N.A.B.C., 1972.
17. SMITH D.: Recuperarea, Coaches Clinic Program-N.A.B.C., 1971.
18. STEITZ S. E.: Proiect pentru interpretarea și modificarea regulilor jocului, The Bulletin-N.A.B.C., 1970.
19. WALKER C.: Principiile învățării motrice aplicate la aruncările libere, Coaches Clinic Program-N.A.B.C., 1972.

C. DÎRJAN: Etude de certains paramètres dans la sélection et la préparation des basketteurs

L'expérience effectuée par l'auteur pour l'analyse des principaux paramètres dans la séléction et la préparation des basketteurs juniors a été basée sur des questionnaires complétés par des entraîneurs spécialisés et sur des fiches d'enregistrement des actions du jeu.

On a poursuivi: l'âge à la séléction, les lancers au panier, les attaques perdues sans lancer.

Les conclusions formulées sont de nature à apporter une large contribution à la poursuite et à la réalisation des indices supérieurs en ce qui concerne les paramètres étudiées dans l'activité de séléction et de préparation des basketteurs juniors.

C. DÎRJAN: Study on Tendencies of Some Parameters in the Selection and Training of Juniors for Basketball

The author carried out an experiment with a view to examining the main parameters in the selection and training of juniors for basketball, which was based on questionnaires filled in by specialist instructors and cards that recorded the unfolding of the game.

The purposes in view were: the age for selection, marking in the basket, the lost attacks, etc.

The conclusions reached point to higher indexes regarding the activities of selection and training of juniors for basketball.

UN CAZ TIPIC DE INTERFERENȚĂ A DEPRINDERILOR MOTRICE ÎN GIMNASTICĂ

Asist. univ. ION TUDUSCIUC
I. E. F. S.

Fiecare act motric în devenirea sa implică transformări de conținut și formă. În domeniul instruirii, cunoașterea legităților privind influența unor deprinderi asupra altora sprijină gîndirea metodică a specialiștilor. Influența (în sens larg, reciprocă) unor deprinderi asupra altora constituie un factor favorizant sau de frînare a însușirii și perfecționării actelor motrice.

Învățarea actului motric specific, perfecționarea acestuia și utilizarea într-o formă corectă (competitivă de exemplu) privește, printre altele și fenomenul psihomotric de interferență.

După Al. Roșca (1966), interferența reprezintă influența negativă a vechilor deprinderi asupra deprinderilor în curs de formare. Ea este o formă particulară de transfer și este cunoscută și sub denumirea de transfer negativ.

Fenomenul interferenței obligă pe specialiști să educe la sportivi capacitatea de dirijare optimă a mișcărilor în raport cu componentele fizice, biologice și psihologice, acestea la rîndul lor formînd așa-numita structură de coordonare (indice generalizat al tuturor laturilor mișcării amintite mai sus, Cihaidze. 1958).

Asemănarea structurală pe grupe de deprinderi, succesiunea în timp, particularitățile subiecților și exersarea sînt factori cu participare variabilă la fenomenul interferenței.

2. Avînd în vedere importanța cunoașterii interferenței în sfera deprinderilor motrice, ne-am propus să stabilim un raport valoric procentual între transfer și fenomenul de interferență, alegînd drept „teste" două mișcări din gimnastica acrobatică: rostogolire înapoi prin stînd pe mîini și rulare înapoi în stînd pe mîini. Am considerat că asocierea acestor mișcări este proprie evidențierii interferenței în situație experimentală. Între factorii participanți la interferență, asemănarea structurală ocupă, în cazul nostru, primul loc. Cele două mișcări au fost preferate și pentru faptul că uneori forța tradiției a impus o aplicare sistematică a principiului „de la simplu la complex", univoc, neglijîndu-se în același timp soluția „de la complex la simplu". Cel din urmă aspect a fost surprins de noi chiar în cazul acestor mișcări.

3. Experimentul constatativ a avut ca subiecți un număr de 49 de studenți în educație fizică (I.E.F.S., 1972). Cunoașterea tuturor subiecților ne-a permis, în bună măsură, eliminarea unor situații artificiale și inhibitoare. Din punct de vedere somatic, subiecții se înscriu în aria normalității (tabelul 1).

Tabelul 1

Nr. grupei	Numărul subiecților	Vîrsta medie	Talia medie	Greutatea medie	Numărul performerilor
27	25	22 ani	1,77 m	70,1 kg	10
24	24	21,1 ani	1,71 m	66,0 kg	11

În cadrul unei lecții de gimnastică li s-a prezentat subiecților tehnica modernă a rulării înapoi în stînd pe mîini, cu brațele întinse, prin demonstrație și explicație. S-a făcut, de asemenea, distincția între rularea înapoi în stînd pe mîini și rostogolirea înapoi prin stînd pe mîini. În continuare, s-au efectuat exerciții pregătitoare și ajutătoare în următoarea succesiune:

— flexii dorsale pasive la nivelul articulației pumnului;

— ridicarea energică a brațelor întinse prin înainte în lateral sus, din stînd și din culcat pe spate;

— extensii cu rezistență la nivelul musculaturii cefei;

— rulare înapoi din așezat în stînd pe omoplați sau pe ceafă, cu corpul întins (fără a depăși verticala, în sensul rulării);

— rulare înapoi în stînd pe mîini cu ajutor;

— stînd pe mîini, marcat.

În executarea acestor mișcări nu au fost restricții în privința numărului de repetări, iar rostogolirea înapoi nu a fost inclusă în acest set de mișcări. Subiecții au primit indicația să execute încercări de probă în vederea controlului căruia i s-au rezervat cîte trei încercări, una după alta, la intervale convenabile. Toți subiecții au fost observați din profil și pentru fiecare încercare de control primeau puncte de la 1 la 10. Numărul cel mai mare de puncte era acordat pentru executarea mișcării așa cum a fost propusă și demonstrată. Fiecare încercare primea pe lîngă notă și un semn convențional: C=corect (oprire la verticală sau mișcare neterminată, lucru preferabil în învățarea acesteia) și G = greșit (lipsă de oprire, deci rostogolire înapoi prin stînd pe mîini). Acest mod de consemnare a rezultatelor l-am găsit a fi foarte avantajos pentru că ne furnizează relații despre structura mișcării și diferențierea ei în același timp. De exemplu, în tabelul 2, se poate observa la subiectul J. V. (nr. 14) că la prima verificare a obținut 5 C. Aceasta înseamnă că este receptiv la explicație și demonstrație (a mers pe prima încercare), dar nu dispune de mijloace de realizare, forță în brațe și capacitate de orientare în spațiu. Pentru ceilalți subiecți principiul de interpretare rămîne același. Studenții au efectuat cele trei încercări din poziția stînd cu brațele sus. La verificare s-a utilizat procedeul contrabalansării (5).

4. La ambele grupe se constată valori medii apropiate pentru cele trei încercări. Astfel, la grupa 24, la prima verificare (vezi tabelul 2) se înregistrează o medie de 7, la a doua 7,04, iar la a treia din nou 7. Pentru marea majoritate a subiecților, din punct de vedere calitativ, nu se înregistrează diferențe mari între cele 3 încercări. La grupa numărul 27 (tabelul 3), valorile medii sînt de asemenea apropiate: 7,56 la prima încercare, 7,84 la a doua și 7,92 la ultima. Mediile fiecărui subiect pentru cele 3 încercări exprimă cît se poate de fidel valoarea lor ca executanți. Ele pot fi raportate ușor la mediile fiecărei grupe pe încer-

Tabelul 2

REZULTATELE OBȚINUTE DE STUDENȚII GRUPEI NR. 24 LA CELE TREI VERIFICĂRI

Nr. crt.	Subiecții	Vîrsta	Înălțimea	Greutatea	Performerii	Verificare			Media	Corect	Greșit
						V_1	V_2	V_3			
1	A.P.	21	1,65	63	x	8 C	8 C	7 G	7,56	2	1
2	A.M.	28	1,84	74	x	4 G	4 G	5 G	4,66	0	3
3	B.I.	22	1,77	70	–	9 G	9 C	10 C	9,33	2	1
4	B.S.	20	1,71	70	–	7 G	9 G	10 G	8,66	0	3
5	B.N.	21	1,86	68	–	8 C	9 C	8 C	8,33	3	0
6	B.D.	21	1,81	78	–	7 G	8 G	8 C	7,66	1	2
7	B.G.	23	1,72	71	–	8 G	9 C	9 G	8,66	1	2
8	D.I.	23	1,74	72	–	9 G	8 G	7 G	8,00	0	3
9	D.V.	21	1,74	66	–	7 C	5 C	5 C	5,66	0	3
10	D.A.	21	1,92	88	x	4 G	6 G	5 G	5,00	0	3
11	F.C.	22	1,72	69	–	7 C	5 C	5 C	5,66	3	0
12	H.M.	23	1,74	69	–	9 C	9 G	9 C	9,00	2	1
13	I.V.	21	1,84	76	x	6 G	4 G	3 G	4,33	0	3
14	J.V.	20	1,82	74	x	5 C	6 G	7 G	6,00	1	2
15	K.L.	20	1,78	74	x	7 G	8 G	7 G	7,33	0	3
16	L.V.	21	1,83	69	–	7 G	9 C	6 G	7,33	1	2
17	M.N.	24	1,74	72	x	8 C	9 G	7 G	8,66	1	2
18	M.V.	21	1,78	78	x	5 G	5 G	5 G	5,00	0	3
19	M.I.	20	1,68	62	–	9 C	10 C	10 G	9,66	2	1
20	P.M.	25	1,73	66	–	6 G	5 G	4 G	5,00	0	3
21	P.A.	22	1,80	74	x	6 G	7 C	7 C	6,66	2	1
22	T.A.	23	1,77	68	–	8 G	7 G	6 G	7,00	0	3
23	Z.L.	20	1,75	67	x	8 G	9 G	9 G	8,66	0	3
24	Z.N.	26	1,61	60	x	6 C	7 G	6 C	6,33	2	1
Media		22	1,77	70,1		7	7,04	7		23	49

Tabelul 3

REZULTATELE OBȚINUTE DE STUDENȚII GRUPEI NR. 27 LA CELE TREI VERIFICĂRI

Nr. crt.	Subiecții	Vîrsta	Înălțimea	Greutatea	Performerii	Verificare			Media	Corect	Greșit
						V_1	V_2	V_3			
1	B.O.	20	1,80	72	-	9 G	10 G	9 C	9,33	1	2
2	B.I.	22	1,69	64	-	8 G	5 C	8 G	7	1	2
3	C.A.	20	1,68	60	x	8 C	10 C	8 G	8,66	2	1
4	D.M.	21	1,71	68	-	8 G	10 G	7 G	8,66	-	3
5	B.L.	24	1,63	57	-	6 G	7 G	7 G	6,66	-	3
6	D.N.	20	1,69	66	x	8 G	8 G	8 G	8	-	3
7	D.F.	22	1,78	65	-	8 G	9 G	8 G	8,33	-	3
8	F.I.	20	1,73	72	x	9 G	10 G	10 C	9,33	1	2
9	G.A.	20	1,70	64	x	9 G	10 C	10 C	9,33	12	2
10	I.I.	23	1,78	64	-	9 C	8 G	7 G	8	1	2
11	M.A.	20	1,66	69	x	9 C	10 C	10 C	9,66	2	1
12	M.F.	22	1,72	74	x	8 G	8 G	7 G	7,66	-	3
13	M.N.	21	1,69	66	-	6 G	6 G	6 G	6	-	3
14	N.D.	21	1,69	62	-	7 C	6 C	7 G	6,66	2	1
15	N.L.	22	1,78	64	-	5 G	6 G	5 G	5,33	-	3
16	O.A.	21	1,66	66	x	9 G	9 G	10 C	9,33	1	2
17	P.I.	20	1,72	67	x	7 C	8 C	8 C	7,66	3	-
18	P.L.	21	1,70	62	-	9 C	8 G	6 G	7,66	1	2
19	P.L.	23	1,72	66	-	10 G	10 G	10 G	10	-	3
20	P.I.	21	1,71	63	-	8 G	8 G	8 G	8	-	3
21	S.M.	19	1,73	68	x	10 C	9 C	10 G	9,66	2	1
22	S.E.	20	1,80	79	x	6 G	6 G	7 G	6,33	-	3
23	S.D.	21	1,74	64	-	9 C	9 G	9 G	9	1	2
24	T.N.	25	1,59	58	-	7 C	8 G	7 G	7,33	1	2
25	L.J.	20	1,71	70	-	7 C	9 C	7 C	7,66	3	-
Media		21,16	171,6	66		7,56	7,84	7,92		23	52

cări (V1, V2, V3). Grupa 27 înregistrează valori medii mai mari decît grupa 24. Probabil că această situație se explică prin prezența celor 7 studenți gimnaști din această grupă. Indiferent de valoarea în puncte a structurii mișcării, am separat încercările notate cu C, de cele notate cu G. La grupa 27, din 25 de încercări 23 sînt notate cu C și 52 cu G, iar la grupa 24, 23 de încercări sînt notate cu C și 49 cu G. Tendința, după cum se observă, este aproape identică la ambele grupe. În fiecare grupă numai 1/3 subiecți au încercat cu succes sau fără să execute rulare în stînd pe mîini (tabelul 2 și 3). Pentru 147 de verificări-subiecți se constată următoarele: rularea înapoi în stînd pe mîini s-a realizat diferențiat ca tehnică în proporție de 19,4 la sută (tabelul 4). Încercă-

Tabelul 4

REZULTATELE OBȚINUTE DE STUDENȚII AMBELOR GRUPE NOTATE CU „C"

Numărul grupei	Punctele acordate										Total	%
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
27 (72 încercări)	–	–	–	–	1	1	3	4	3	2	14	18,6
24 (75 încercări)	–	–	–	–	1	–	2	1	5	6	15	20,8
Total	–	–	–	–	2	1	5	5	8	8		

rile apreciate de la 7 în sus reprezintă numai 17,6 la sută. Raportul de 19,4 la sută în favoarea rulării înapoi în stînd pe mîini ne confirmă dificultatea ei. 20 de studenți n-au reușit să obțină nici un C, deși unii dintre aceștia au primit note mari pentru cunoașterea structurii mișcării (40,8 la sută).

5. În urma discuției rezultatelor concluzionăm:

— fenomenul de interferență a fost evidențiat în proporție de 80,6 la sută. Acest procent reprezintă încercările eșuate ale rulării înapoi în stînd pe mîini. Înseamnă că subiecții au efectuat rostogoliri cînd li s-a cerut să efectueze rulări. Considerăm că această situație poate fi pusă pe seama acumulărilor masive de rostogoliri înapoi, din anii precedenți;

— dat fiind faptul că stăpînirea elementului de rulare înapoi în stînd pe mîini ajută la efectuarea celeilalte mișcări se recomandă aplicarea principiului „de la complex la simplu" (L. P. Matveev, 1959, V. D. Maznicenko, 1959, M. L. Ukran, 1956) cu adaptări corespunzătoare ale documentelor de planificare;

— întrucît diferențierea se formează mai repede cînd alternează doi excitanți cu caracter deosebit (A. Slemin, 1967), se recomandă distanțarea în timp, în cadrul aplicării principiului „de la complex la simplu", reținînd această recomandare și pentru alte mișcări înrudite ca structură.

BIBLIOGRAFIE

1. *CINTOIU J., KOVACI N. : Caiet de lucrări practico-metodice ; Gimnastică,* M.E.I., I.E.F.S., București, 1971, pag. 171 (uz intern).
2. PAVELCU V. : Schema operațională, deprinderile și obișnuințele lor și raporturile dintre ele, Revista de pedagogie, nr. 4, București, 1965.
3. PODLAHA R. : Curs de gimnastică sportivă masculină, predat de K.. Karakașiant, U.C.F.S., București, 1962, pag. 74 (uz intern).
4. REIGNIER ROBERT : Acrobatie élèmentaire et supérieure, Ed. II, Vigot Freres, Editeurs, Paris, 1956.
5. ROȘCA AL. : Metodologie și tehnici experimentale în psihologie, Ed. științifică București, 1971, pag. 22.
6. ROȘCA AL. : Psihologie generală, Ed. didactică și pedagogică, București, 1966.
7. SLEMIN AL.: Nu există secrete, există legități Fiziceskaia kultura v școle, Moskova, 1967.
8. SOIHET K. E. : Acordarea motrică ca procedeu metodic de învățare și perfecționare, Teoria I praktika fiziceskoi kulturi, nr. 3, 1967. S.P.H, NR. 35,1968
9. MIROSLAV V., VAKLAV H., FRANTIȘEK M. : Despre problemele teoriei învățării motrice, Teorie a praxe telesne vychovy, nr. 4, 1970, S.P.H., nr. 79. 1971, București, C.N.E.F.S., Centrul de cercetări științifice și documentare tehnică (uz intern).
10. VIȘNEVSKI E. A. : Problema învățării exercițiilor complexe, Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr. 9, 1969, S.P.H., nr. 66, 1970.

I. TUDUSCIUC: Un cas typique d'interférence des habitudes motrices en gymnatique

Dans l'expérience effectuée, l'auteur traite d'une manière pratique l'interférence des habitudes motrices en gymnastique.

L'apprentissage de l'acte moteur spécifique, son perfectionnement ainsi que son utilisation dans une forme correcte concerne aussi le phénomène psychomoteur d'interférence. Ce phénomène de l'interfèrence oblige les spécialistes à éduquer chez les sportifs la capacité de direction optimale des mouvements par rapport aux composantes physiques, biologiques et psychologiques.

I. TUDUSCIUC: A Typical Interference Case of the Motive Skills in Gymnastics

The author, based on experiments he performed, practically treats the problem of the interference of motive skills in gymnastics.

The learning and improvement of the specific motive act and its correct use also implies a psycho-motive interference phenomenon. This interference phenomenon obliges the specialists to train the capacity of guide their movements in keeping with physical, biological and psychological components.

Educatia fizică și sportul în învățămînt

CORECTAREA UNOR DEFICIENȚE FIZICE ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Asist. univ. IONEL BRATU
Șef de lucrări drd. VIOREL DIMITRIU
Asist. univ. ZOE DEMETRESCU
I. E. F. S.

Prof. ELENA CRUȚESCU
Prof. EUGENIA PREDESCU
Prof. MUGUR MIHĂIȚĂ
Școala generală nr. 5—București

Asigurarea dezvoltării fizice armonioase a tuturor copiilor de vîrstă școlară este una dintre sarcinile de bază ale educatiei fizice (17). Atitudinea corpului este o componentă ce caracterizează dezvoltarea fizică a individului. Sub influența unor cauze funcționale sau patologice, la vîrsta de creștere pot apărea o serie de deficiențe fizice globale sau segmentare, de grad ușor, mediu sau accentuat (5, 6).

Cercetările pentru punerea în evidență a deficiențelor fizice, organice și psihice ale școlarilor sînt numeroase și efectuate asupra unui număr impresionant de elevi. În schimb, cercetările experimentale pentru prevenirea și corectarea lor sînt reduse, cu excepția deficiențelor de grad accentuat și de origine patologică (congenitale, distrofice, paralitice, traumatice etc.) a căror tratare este asigurată de clinicile de ortopedie, în cooperare cu serviciile de cultură fizică medicală. Elevii purtători ai acestor deficiențe fizice sînt scutiți medical de lecțiile de educație fizică, ei urmînd un tratament corectiv în cadrul diferitelor servicii de cultură fizică medicală (6, 13, 14, 15, 16, 21).

Un număr însemnat de elevi prezintă deficiențe fizice globale sau segmentare de grad ușor a căror cauză este apreciată ca fiind funcțională, respectiv — postura greșită, lipsa de control și autocontrol asupra atitudinii corpului și altele (2, 3, 8). Alți școlari au deficiențe fizice de grad mediu, ale căror cauze sînt tot funcționale, respectiv — transformarea atitudinii deficiente în deprinderi greșite, care aduc cu sine, în timp, modificări structurale, la început ale corsetului extrinsec ; cînd acesta cedează, sarcinile statice sînt transmise corsetului intrinsec, care la rîndul său cedează și el, așa că oasele sînt cele care suportă în final sarcinile de presiune și se modifică conform legii lui *Délpech* și *Wolff* (5, 6, 13). În acest fel, simpla atitudine se transformă în deformație habituală, care nu este însoțită de simptomele alarmante (cazul deformațiilor de natură patologică). Singurul fapt care îi supără pe acești deficienți este aspectul inestetic al corpului. Aceleași deformații au fost puse în evidență și la sportivi de către *Angela Lăzăroiu, Virginia Constantinescu, Alexandra Popovici*, numai că la aceștia ele sînt bine echilibrate.

Pentru corectarea acestor deficiențe s-au emis mai multe păreri, unele publicate, iar altele prezentate cu ocazia sesiunilor științifice de specialitate, dintre care menționăm următoarele :

— profilaxia deficiențelor prin exerciții fizice în timpul vîrstei școlare (1) ;

— corectarea deficiențelor în cadrul unor cercuri de gimnastică medicală, care să cuprindă elevii mai multor școli (19) ;

— corectarea deficiențelor prin exerciții individuale executate în diferite momente ale lecțiilor de educație fizică (2, 6) ;

— corectarea deficiențelor în cadrul serviciilor de cultură fizică medicală (18).

Față de această situație, ne-am propus să verificăm o metodă pentru corectarea deficiențelor fizice ușoare și de grad mediu ale elevilor, care nu au scutire medicală pentru educație fizică, prin adăugarea, în fiecare lecție, a unor exerciții corective, executate de către toți elevii clasei. Pentru elevii normal dezvoltați, exercițiile corective au rolul de prevenire a deficiențelor și contribuie la dezvoltarea fizică, iar pentru elevii deficienți — mijloace de corectare.

METODA DE LUCRU

Pentru a stabili frecvența deficiențelor ușoare și medii, am efectuat depistarea lor prin examen somatoscopic la 1332 de elevi ai Școlii generale nr. 5 din București. Unora dintre deficienți le-am înregistrat, fotografic, atitudinea corpului. Am considerat ca deficiențe ușoare cele care se corectează și hipercorectează în timpul probei funcționale, iar de grad mediu cele care, la aceeași probă, se corectează parțial sau nu se corectează deloc.

După stabilirea frecvenței deficiențelor, am efectuat două complexe de exerciții, unul pentru lecțiile de educație fizică desfășurate în sală și altul pentru cele desfășurate afară, care au fost supraadăugate lecțiilor de educație fizică din trimestrele II și III ale anului școlar 1969—1970, la clasele a V-a A și B și a VIII-a A. Alegerea claselor a V-a se datorează faptului că elevii respectivi sînt de vîrstă pubertară, la care creșterea nu este prea intensă și pe cei din clasa a VIII-a a căror vîrstă coincide cu ultimul an al pubertății cînd, de asemenea, creșterea nu mai este așa de intensă. Am procedat în acest mod pentru ca rezultatele experimentului să nu fie influențate de creșterea intensă a organismului, cînd se constată un decalaj între greutatea pîrghiilor osoase și forța musculară, decalaj ce constituie o cauză favorizantă a instalării deficiențelor fizice (5, 6, 18).

Structura exercițiilor a fost determinată de următorii factori : frecvența deficiențelor existente la clasele respective și mecanismul lor de corectare, specificul deprinderilor profesionale ale școlarilor și baza materială în care se desfășoară lecțiile de educație fizică.

Complexele au fost executate timp de două trimestre (II și III) din anul școlar 1969—1970, iar frecvența elevilor a fost cuprinsă între 70 și 100 la sută.

REZULTATELE OBȚINUTE ȘI INTERPRETAREA LOR

În urma prelucrării statistice a datelor obținute prin examinarea somatoscopică rezultă că cele mai frecvente deficiente de grad ușor sînt : omoplații desprinși, umerii aduși, toracele înfundat la bază, genunchii în valgum, piciorul plat funcțional, capul și gîtul înclinate înainte și lateral, cifoza și scolioza cu o curbură. Datele integrale sînt prezentate în tabelul 1.

Dintre deficiențele de grad mediu, noi am constatat că cele mai frecvente sînt : spatele plan lordotic — la fete, cifolordoza — la băieți, cifoza dorsală și scolioza cu o curbură, atît la fete, cît și la băieți, fiind urmată îndeaproape de piciorul plat de gradul II și III, cifoza totală, lordoza, cifoscolioza, scolioza cu două curburi, toracele plat, genunchii în valgum și spatele cifotic.

Frecvența mare a spatelui plan lordotic — la fete — credem că se datorează insuficienței peretelui abdominal și a lipsei de solicitare a membrelor superioare în regim de forță, iar a cifolordozei — la băieți — mecanismelor de compensare a cifozei sau lordozei inițiale.

Rezultate asemănătoare s-au înregistrat cercetînd colective de școlari (3, 4, 7, 8, 9, 19), ca și subiecți sportivi de performanță sau aspiranți la aceasta (11, 12,

---

NOTA REDACȚIEI

Complexele de exerciții propuse și aplicate de autori în cadrul experimentului au fost publicate în revista noastră nr. 7/1972.

Tabelul 1

FRECVENȚA DEFICIENȚELOR FIZICE SEGMENTARE DE GRAD UȘOR

la băieți

Clasa	Cap - gît	Membrele superioare			Toracele			Abdomenul		Bazinul	Membrele inferioare		Coloana vertebrală					Spatele		
		Umeri	Omoplați	Coate	Plat	Asimetric	Înfundat	Proeminent	Gras		Genunchi	Picioare	Cifoze	Lordoze	Scolioze	Cifolordoze	Cifoscolioze	Plan	Rotund	Cifotic
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
I	9	19	37	-	5	11	24	29	4	-	16	25	8	7	21	7	-	1	-	-
II	5	19	27	-	1	3	19	21	4	-	13	25	12	6	7	3	-	-	-	-
III	9	18	20	2	4	4	20	7	2	3	28	30	15	2	14	2	1	2	-	-
IV	5	28	22	-	7	6	15	13	3	5	25	35	8	6	14	5	2	3	-	-
V	14	33	41	-	4	4	17	31	6	-	30	30	15	4	9	2	-	-	-	-
VI	15	33	30	2	3	7	22	14	3	-	26	32	19	8	18	3	-	-	-	-
VII	5	46	49	5	8	10	34	18	8	1	34	45	21	9	27	2	2	-	-	-
VIII	12	43	37	2	5	14	37	14	3	2	28	40	21	9	18	5	1	-	-	-
IX	2	9	10	1	-	5	7	1	1	8	8	2	3	7	1	-	-	-	-	-
Total	76	248	273	12	37	64	195	148	34	19	208	264	122	58	129	29	6	6	-	-

la fete

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
I	3	9	20	-	2	8	19	19	6	-	21	14	4	9	20	4	2	-	-	-
II	2	24	29	-	-	2	17	22	10	-	19	19	13	14	10	7	-	1	-	-
III	4	14	22	4	2	4	21	12	10	11	25	23	9	12	14	7	-	1	-	-
IV	6	23	13	4	5	4	16	13	3	-	21	22	9	5	11	5	1	4	-	-
V	8	20	32	7	4	4	20	16	5	5	31	35	16	4	10	1	-	-	-	-
VI	13	41	28	2	4	9	15	12	4	2	25	38	9	14	15	3	-	-	-	-
VII	13	43	20	1	4	16	24	16	3	6	25	37	26	13	27	4	1	-	-	-
VIII	13	32	19	1	12	5	12	5	-	10	18	36	14	12	22	1	1	-	-	-
IX	8	13	7	-	1	-	5	3	-	8	10	12	2	6	8	-	-	-	-	-
Total	80	219	190	19	34	52	149	118	41	32	195	236	102	89	137	32	5	6	-	-

Tabelul 2

FRECVENȚA DEFICIENȚELOR FIZICE DE GRAD UȘOR ȘI MEDIU LA ELEVII CLASELOR A V-A A ȘI B ȘI A VIII-A ÎNAINTE ȘI DUPĂ EXPERIMENT

	Clasa	A V-A A		A V-A B		A VIII-A	
		Înainte	După	Înainte	După	Înainte	După
Date globale	Examinați	28	28	30	30	35	35
	Normali	2	12	4	15	8	17
	Deficiențe ușoare	16	11	15	13	19	14
	Deficiențe medii	10	5	11	5	8	4
Atitudini deficiente globale	Cifotică	7	3	5	1	8	3
	Lordotică	1	–	1	–	4	–
	Asimetrică	2	1	3	–	4	–
	Plană rigidă	–	–	–	–	1	–
Capul și gîtul	Înclinat înainte	3	–	4	–	4	–
	Înclinat lateral	5	–	6	–	1	–
Membrele superioare	Omoplați desprinși	4	3	10	4	4	3
	Omoplați depărtați	1	1	1	1	4	2
	Omoplați asimetrici	4	2	2	–	2	–
	Umeri aduși	4	1	3	–	4	–
	Umeri coborîți	–	–	1	1	2	–
	Umeri asimetrici	6	1	7	2	6	–
	Umeri teposi	–	–	2	2	3	3
	Coate în valgum	2	2.	–	–	2	2
Toracele	Plat	1	–	1	1	3	2
	Asimetric	3	1	3	1	1	–
	Înfundat	4	2	8	3	10	4
Peretele abdominal	Proeminent	6	–	10	2	4	1
	Gras	–	–	–	–	2	2
Membrele inferioare	Genuvalgum	8	2	5	2	4	1
	Genuvarum	4	1	9	2	2	1
	Genuflexie	6	1	4	1	3	–
	Genu Hiperextensie	3	–	–	–	–	–
	Picior plat functional	13	4	9	2	14	4
	Picior plat gr. I-II	–	–	3	1	5	2
	Picioare abduse	3	–	4	–	4	–
Coloana vertebrală	Cifoză dorsală	6	3	9	3	5	2
	Cifoză totală	1	–	2	–	–	–
	Lordoză	–	–	1	–	3	–
	Scolioză „C"	11	4	4	1	8	3
	Scolioză „S"	1	1	1	–	–	–
	Cifolordoză	1	–	3	1	2	1
Spatele	Plan	4	3	4	2	3	2
	Rotund	1	–	–	–	1	–
	Cifotic	–	–	–	–	2	1

20). *Ana Kish-Strugurescu* (18), care inițiază acțiuni de depistări ortopedice încă din anul 1933, arată că aproximativ 20 la sută dintre școlari au o atitudine a corpului ideală, restul de 80 la sută au atitudini deficiente, din care 45 la sută ușoare, 25 la sută medii și 10 la sută accentuate. Statisticile arată că în străinătate deficiențele medii și cele accentuate reprezintă un procent de 30—40 la sută (5).

Datele rezultate în urma examinării somatoscopice a elevilor supuși experimentului corectiv, prezentate în tabelul 2 ne arată următoarele : în cele trei clase au fost supuși acțiunii corective 93 de elevi, dintre care 13 normal dezvoltați, 50 cu deficiențe ușoare și 29 cu deficiențe medii. Examenul somatoscopic final pune în evidență următoarea situație : elevi normali — 44, elevi cu deficiențe ușoare — 38 și cu deficiențe medii — 14. Deci, o îmbunătățire simțitoare a dezvoltării fizice. Elevii deveniți normali provin din rîndul celor cu deficiențe ușoare inițial. Din rîndul celor cu deficiențe medii, s-au corectat parțial 15 elevi, trecînd în grupa celor cu deficiențe ușoare, iar restul de 14 și-au corectat deficiențele, rămînînd în continuare în aceeași grupă. Trei fapte sînt esențiale :

1. 75 la sută dintre elevii cu deficiențe ușoare și-au corectat integral deficiențele și în special cei care-și datorează prezența în această grupă deficiențelor capului și gîtului, umerilor, abdomenului, picioarelor și coloanei vertebrale. Dintre deficiențele ușoare nu s-au corectat toracele înfundat la bază, omoplații desprinși și o parte dintre cifoze ;

2. în intervalul celor două trimestre, nici un elev cu deficiențe medii nu și le-a corectat integral ca să poată intra în grupa celor normal dezvoltați. În efortul voluntar pe care elevii îl efectuează spre a se redresa în atitudine corectă sau hipercorectă sînt impiedicați de modificările structurale care însoțesc deficiența lor ;

3. a fost oprită evoluția în sensul agravării deficiențelor medii.

Rezultatele obținute de noi nu le putem compara cu altele, întrucît nu am găsit cercetări care să aplice o metodă asemănătoare pentru corectarea deficiențelor fizice.

CONCLUZII

1. Deficiențele segmentare ușoare și cu cea mai mare frecvență sînt : omoplații desprinși, umerii aduși, toracele cu baza înfundată, genunchii în valgum, piciorul plat funcțional, capul și gîtul înclinat grad mediu, au frecvența cea mai mare următoarele : spatele plan lordotic — la fete, cifolordoza — la băieți, cifoza dorsală și scolioza cu o curbură atît la băieți, cît și la fete.

2. Dintre deficiențele ușoare, în intervalul de timp al celor două trimestre s-au corectat integral : capul și gîtul înclinat înainte și lateral, umerii aduși și asimetrici, abdomenul proeminent, piciorul plat funcțional și abdus, scoliozele cu o curbură, lordozele și o parte dintre cifoze ; s-au corectat parțial sau nu s-au corectat deloc omoplații desprinși și depărtați, toracele înfundat la bază și o parte dintre cifoze.

Dintre deficiențele de grad mediu nici una nu s-a corectat integral, majoritatea corectîndu-se numai parțial, în sensul că s-a mărit gradul de redresare spre atitudinea corectă a segmentului respectiv, fapt ce ne-a determinat ca pe unele dintre ele să le considerăm deficiențe ușoare (cifoze, scolioze, cifolordoze), iar altele rămînînd în continuare în grupa deficiențelor medii (spatele plan, toracele plat, piciorul plat gradul II și III).

3. Structura exercițiilor corective trebuie să fie determinată de : frecvența deficiențelor și cerințelor mecanismului lor de corectare, specificul deprinderilor profesionale școlare, baza materială în care se desfășoară lecțiile. Nu se poate tipiza exercițiile în mod integral. Din acest punct de vedere, există diferențe de la clasă la clasă. Chiar în cazul unor tipizări, individualizările sînt necesare în special pentru scoliozele cu două curburi, piciorul plat de gradul II și III și spatele plan.

4. Metoda aplicată de noi este accesibilă și cu posibilități de adaptare la toate școlile, mai ales în localitățile unde nu sînt servicii de cultură fizică medicală.

5. În cazul elevilor cu deficiențe fizice de grad mediu se impune continuarea exercițiilor corective la domiciliu, în mod independent.

6. Se impune continuarea cercetării folosind această metodă, mai ales în cazul deficienților medii, în care examinarea somatoscopică să fie completată cu probele clinice și radiologice.

NOTĂ

Deficienţele fizice de grad mediu existente în clasele respective se prezintă după cum urmează :

— clasa a V-a A înainte de experiment : **genuvalgum — 2, cifoză dorsală — 1, scolioză „C" — 3, scolioză „S" — 1, spate plan — 3 ;** după experiment : **genuvalgum — 2, scolioză „C" — 1, scolioză „S" — 1, spate plan — 1 ;**

— clasa a V-a B înainte de experiment : **torace plat — 1, scolioză „C" — 1, scolioză „S" — 1, cifolordoză — 2, cifoză dorsală — 1, spate plan — 5** după experiment : **torace plat — 1, cifolordoză — 1, spate plan — 3**

— clasa a VIII-a A înainte de experiment : **picior plat gr. II — 4, scolioză „C" — 1, cifolordoză — 2, spate plan — 1 ;** după experiment : **picior plat — 2, scolioză „C" — 1, spate plan — 1.**

BIBLIOGRAFIE

1. BERTONI W. : Pentru o justă îndrumare sanitară în profilaxia și terapia deformărilor coloanei vertebrale în timpul vîrstei școlare, rev. Medicina dello sport, nr. 10, Roma, 1963.
2. BRATU I. : Indicații tehnico-metodice și organizatorice pentru prevenirea și corectarea deficienţelor fizice, sesiunea I.C.F., 1965 (volumul sesiunii).
3. CHEȚEANU O. : Corectarea viciilor de atitudine și a deficienţelor fizice la elevi, volumul cu lucrări românești de medicină a culturii fizice, Ed. Stadion, București, 1969.
4. DOBROTĂ L. : Depistarea deficienţelor fizice la elevii liceului „I. L. Caragiale" — București, Comunicare la sesiunea Dispensarului central pentru sportivi, București, 1970.
5. ILIESCU A. : Probleme medicale ale educației fizice școlare, vol. Medicina culturii fizice, Ed. medicală, 1965.
6. IONESCU N. AD. : Corectarea deficienţelor fizice la copiii de vîrstă școlară, Ed. didactică și pedagogică, București, 1965.
7. IONESCU N. AD. : Depistarea deficienţelor fizice la elevii unei școli generale din București, măsuri de prevenire și corectare a lor, Sesiunea I.E.F.S., 1970 (volumul sesiunii).
8. IONESCU N. AD. : Dezvoltarea fizică și deficienţele morfo-funcționale ale școlarilor din Raionul 23 August din București, Comunicare la Dispensarul central pentru sportivi, București, 1954.
9. IONESCU N. AD. : Rezumatul unei anchete somatoscopice la Școala medie tehnică sanitară de fete din București, comunicare la Spitalul „Gr. Alexandrescu", București, serviciul de cultură fizică medicală, 1951.
10. ANGELA LĂZĂROIU, VIRGINIA CONSTANTINESCU, ALEXANDRA POPOVICI : Frecvența deficienţelor fizice la jucurile sportive (rugby, fotbal, handbal, volei, baschet), comunicare la Congresul de medicină sportivă, Roma, 1960.
11. ANGELA LĂZĂROIU : Frecvența deficienţelor fizice la jucătorii și jucătoarele de handbal, comunicare la Conferința pe țară de medicină a culturii fizice, București, 1960.
12. LUDU R. A., ALEXANDRA POPOVICI, MARGA CONSTANTINESCU : Deficienţele aparatului locomotor consecutive specializării timpurii unilaterale în tenisul de cîmp, rev. Cultură fizică și sport nr. 1, București, 1959.
13. GEORGETA NISTOR, EDITH PETRUȚ : Considerații asupra cifozelor la școlari și tratamentul lor prin cultură fizică medicală la serviciile de specialitate din D.C.S., Comunicare la Dispensarul central pentru sportivi, București, 1957.
14. RADOVICI P. : Considerații generale asupra tratamentului piciorului plat la sportivi prin mijloacele culturii fizice medicale, comunicare U.S.S.M., Secția de medicină a culturii fizice, București, 1959.

15. RĂDULESCU A. : Ortopedia chirurgicală, Ed. medicală, vol. II, București, 1957.
16. ROBĂNESCU N. : Despre tratamentul kinetic în scolioza ideopatică, comunicare U.S.S.M., Secția de medicină a culturii fizice, București, 1950.
17. ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului, Ed. Stadion, București, 1970.
18. STRUGURESCU-KISH ANA : Cultura fizică medicală în medicina infantilă, vol. Medicina culturii fizice, Ed. medicală, București, 1965.
19. STURZA V., IONESCU-FOZZA CRISTINA : Prevenirea și corectarea deficiențelor fizice la școlari, comunicare la sesiunea a VIII-a a cabinetului metodic Timișoara, 1965.
20. VOICULESCU CORNELIA : Frecvența deficiențelor fizice la natație, comunicare la Dispensarul central pentru sportivi, București, 1964.
21. ZAȚEPIN S. T. : Ortopedie infantilă, Ed. de stat pentru literatură științifică, București, 1952.

I. BRATU et collab. : Correction de certaines déficiences physiques dans la leçon d'éducation physique

Les auteurs ont effectué une expérience pour vérifier une méthode pour la correction des déficiences physiques legères et moyennes des élèves qui n'ont pas des dispenses médicales pour l'éducation physique.

Ont été soumis à l'expérience 1332 élèves de l'école générale no. 5 de Bucarest. Après avoir tabli avec précision chaque déficience, les auteurs ont passé à l'expérience proprement-dite, en ajoutant, au contenu ordinaire des leçons d'éducation physique, des complexes d'exercices appliqués pendant les trimestres II et III.

La proportion de ceux qui ont corrigé leurs déficiences, et les résultats obtenus, en général, confirment la justesse de la méthode utilisée.

I. BRATU and TEAM : Improvement of Physical Deficiencies in Physical Education Classes

The authors effected an experiment in which they made it their aim to correct light and average physical deficiencies of the pupils exempted from sports.

1 332 pupils of No. 5 General School in Bucharest were subject to the experiment. Each deficiency had been previously established. Gradually developing special exercises for the second and third quarters were worked out.

The just methods used were testified to by the results obtained.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

RECREAȚIE SPORT SĂNĂTATE

FORME NOI DE ORGANIZARE ȘI PRACTICARE A EXERCIȚIILOR FIZICE ȘI SPORTULUI ÎN CĂMINUL STUDENȚESC

Lector OCTAVIAN UNGUREANU
Universitatea „Al. I. Cuza" — Iași

Cercetările sociologice, pedagogice și economice pe plan mondial acordă o importanță majoră multiplelor aspecte de manifestare, conținut, scop și influență a timpului liber, definit ca o activitate VOLUNTAR PREFERENȚIALĂ, determinată de particularitățile individuale sau grupului social, cu un mare rol în formarea personalității, echilibrarea existenței și mărirea randamentului activității profesionale.

Caracterul voluntar preferențial al direcțiilor de utilizare a timpului liber pune exercițiile fizice și sportul într-o nuanță de concurență cu ceilalți factori de loisir, în sensul opțiunii aderării și preferinței.

Acest aspect se dovedește a fi de multe ori neglijat, avînd ca rezultat situarea exercițiului fizic și sportului într-o postură de inferioritate preferențială și de opțiune a masei de studenți căminiști, în comparație cu ceilalți factori ai timpului liber.

Abordarea practicării exercițiilor fizice și sportului în perimetrul timpului liber al tineretului universitar a constituit un domeniu de cercetare în special sub aspect cantitativ și statistic, prezentîndu-se o serie de date de mare valoare, suficiente pentru cunoașterea fenomenului. Menționăm în această direcție lucrările lui *A. Nicu* și colaboratorii, *O. Berlogea, T. Bompa și Doina Coste, I. Stoica, C. Bucur și C. Baliță* etc. Rezultatele acestor cercetări consemnează atît insuficiența cantitativă și calitativă a practicării exercițiilor fizice și sportului în timpul liber al studenților, predominarea activității sedentare, cît și deficiențele de natură organizatorică și de concepție în practica curentă.

Bugetul de timp liber al studenților este apreciat la o medie de 2—3 ore pe zi, cu tendința de micșorare *(O. Berlogea și Lidia Necșulescu)*, iar „analiza globală a tuturor acțiunilor care compun activitatea sportivă sau cea de educație fizică, care sînt realizate de studenți, evidențiază coeficientul scăzut — 5,8 la sută — și caracterul oarecum episodic al efectuării lor" (8).

Jalonată de aceste constatări, lucrarea își propune investigarea relațiilor concrete dintr-un cămin studențesc cu condiții minime pentru practicarea exercițiilor fizice și sportului, în scopul găsirii unor soluții eficiente de dezvoltare.

Considerînd căminul din învățămîntul superior un mediu social ce oferă maximum de posibilități în direcția menționată, cercetarea s-a axat pe studiul următorilor factori :

1. cercetarea potențialului de autoorganizare a studenților în acțiunea de răspîndire a practicării exercițiilor fizice și sportului în cămin ;

2. precizarea caracterului activității de practicare a exercițiilor fizice și sportului în timpul liber al studenților căminiști ;

3. determinarea structurii grupului preferat pentru activitățile sportive din cămin ;

4. stabilirea opțiunilor și tendinței masei de studenți căminiști față de fenomenul studiat.

Din necesități de sistematizare, acești factori s-au urmărit în două direcții specifice :

A. activitatea sportivă de grup ;
B. practicarea exercițiilor fizice din inițiativă individuală.

Investigațiile au fost limitate la un singur bloc (nr. 2) din complexul „Tg. Copou" al universității ieșene, în care sînt cazați studenți de la facultatea de studii economice.

METODE DE CERCETARE ȘI DATE OBIECTIVE

Au fost folosite mai multe căi de investigație, dintre care menționăm :

— observația (fapte, fenomene, întîmplări ale vieții de cămin, atitudini), aprecieri, opinii critice, păreri și sugestii ale studenților ;

— convorbiri spontane cu microgrupul (în incinta căminului, la diferite manifestări sportive sau în alte ocazii) ;

— utilizarea anchetei-sondaj pe bază de chestionar tip ;

— experimentări metodice de organizare și evidența lor, cu însemnări simple și operative, completate de către studenți ;

— părerile și sugestiile organelor interesate (conducerea și administrația căminelor C.U.A.S.C. comitetul de bloc etc.).

Necesitatea unor delimitări specifice au dus la sintetizarea următoarelor date :

— complexul este format din patru blocuri în care sînt cazați un număr de peste 2 000 de studenți, fără a fi dotat cu vreo bază, teren, amenajare sau instalații pentru practicarea exercițiilor fizice și sportului ;

— insuficiența spațiului determină o supraîncărcare a camerelor și imposibilitatea alocării unei încăperi pentru activități de practicare a exercițiilor fizice ;

— atît complexul, cît și blocurile nu sînt dotate cu inventar mic pentru practicarea individuală a exercițiilor fizice ;

— comitetul de cămin și conducerea administrativă nu au preocupări în această direcție ;

— o serie de elemente administrativ-organizatorice (funcționarea deficitară a spălătoarelor și dușurilor, repartizarea unui număr de studenți la alte cantine, unele probleme de orar) au determinat reducerea timpului liber al studenților căminiști, precum și orientarea lor spre alte activități cu caracter sedentar, dar aflate „mai la îndemînă" ;

— într-un sondaj inițial (15.X.1971) s-a constatat că activitățile de practicare a exercițiilor fizice și sportului în cămin se limitau la acțiuni sporadice, axate pe participarea la activitățile sportive de masă dirijate de catedră și la forme incipiente de practicare a gimnasticii individuale sau a unor jocuri sportive.

Din 200 de studenți chestionați, 72 la sută nu aveau preocupări în această direcție, făcînd abstracție de orele de educație fizică și numărul redus al celor din diferite echipe și reprezentative sportive universitare.

METODE DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚII SPORTIVE ÎN CĂMINUL STUDENȚESC

I. Sub forma grupului spontan sau organizat, activitatea sportivă din cămine conține germenul unor mari potențe de atragere a masei de studenți spre activități dinamice autoorganizate.

După mai multe încercări (și eșecuri) de a determina autoorganizarea masei de studenți în această direcție, singura acțiune de succes în declanșarea inițiativei studenților a constat în programarea unei adunări a „iubitorilor sportului", cu un singur punct la ordinea de zi : **„Distribuirea de materiale sportive și organizarea activității de practicare a exercițiilor fizice în cămin".**

La această adunare au participat (surprinzător) peste 100 de studenți din blocul respectiv. Au fost desemnați 2—3 studenți care să activeze într-un fel de comandament cu sarcini multiple (inițiatori, magazineri, organizatori) pe întregul bloc. Studenții s-au oferit cu plăcere și interes pentru această activitate.

S-au distribuit următoarele materiale sportive dobîndite din valorificarea materialelor de reformă din magazia catedrei : 6 mingi (cîte 2 pentru fotbal, volei și handbal), două duzini de tricouri, 20 de perechi de haltere mici, 12 sandouri, 5 jocuri de șah.

O sumară prezentare a cîtorva indicații de organizare a activității și utilizarea materialelor au încheiat adunarea.

Rezultatele au fost înregistrate pe o perioadă de două luni în fiecare semestru al anului universitar 1971—1972, cu mențiunea că în semestrul II s-a experimentat o acțiune asemănătoare la nivelul fiecărui an de studii (I, II, III) redistribuind același număr de mingi la fiecare an de studii (cîte două

din totalul celor șase avute la dispoziție).

II. Pe lîngă activitatea sportivă de grup, practicarea individuală a exercițiilor fizice constituie un alt mijloc important de atragere a studenților spre activități dinamice.

În cele mai accesibile forme pentru căminul studențesc, practicarea individuală a exercițiilor fizice cuprinde: culturismul, gimnastica individuală (de înviorare sau de întreținere), alergările ușoare, plimbările, șahul.

Prin specificul lor, aceste activități prezintă unele particularități ce trebuie luate în considerare în munca de atragere a studenților în practicarea exercițiilor fizice din inițiativă individuală.

REZULTATELE OBȚINUTE ȘI DISCUTAREA LOR

Potențialul de autoorganizare (tabelele 1 și 2)

În semestrul I s-a folosit capacitatea organizatorică a colectivului neomogen (pe întregul bloc); timp de înregistrare a activității — două luni; material utilizat — 6 mingi (reforme).

În semestrul II s-a folosit potențialul de autoorganizare a colectivului primar omogen (corespunzător anului de studiu din cămin); timp de înregistrare a activității — două luni; material utilizat — 6 mingi (cîte două la fiecare an).

Locul de desfășurare a fost înregistrat ca un test asupra interesului studenților pentru practicarea activității sportive, în situația unui cămin fără nici o dotare pentru această activitate.

Potențialul de autoorganizare

Utilizarea acestor forme de dirijare a activității sportive de grup în căminul studențesc a confirmat marea receptivitate, inventivitate și putere de autoorganizare a studenților, cu condiția respectării opțiunilor și preferințelor lor.

Numai în cele patru luni supuse observării, studenții căminiști și-au autoorganizat 97 de acțiuni cu caracter sportiv, totalizînd un număr de 1 263 de participanți, cifre realizate în afara participării la activitatea sportivă de masă dirijată.

Caracterul de continuitate al acestei activități este evident.

Comparînd cele două variante de autoorganizare (pe întreg blocul și pe grupul omogen al anului de studiu din cămin) — tabelele 1 și 2 — se impune ca eficiență și putere de organizare colectivul de an, care a reușit, în condiții egale de dotare, timp și bază materială, să dubleze numărul acțiunilor (67 față de 30) și cifra totală de participanți (789 față de 474).

Interesantă este poziția anului III — tabelul 2 — (fără educație fizică în programul de studii), prin numărul cel mai mare de acțiuni întreprinse, subliniind încă o dată valențele și necesitatea activității sportive în căminul studențesc.

Tabelul 1

Numărul acțiunilor	Numărul participanților	Conținutul activității				
		Fotbal în 11	Miute, variante	Tenis cu piciorul	Baschet	Handbal
30	474	8	17	2	-	4

Tabelul 2

Ani de studii	Numărul acțiunilor	Numărul participanților	Conținutul activității				
			Fotbal în 11	Miute, variante	Tenis cu piciorul	Baschet	Handbal
I	22	330	1	9	11	-	1
II	18	195	5	6	7	-	-
III	27	264	5	12	6	1	3
Total	67	789	11	27	24	1	4

Tabelul 3

STRUCTURA GRUPULUI PREFERAT PENTRU ACTIVITATEA SPORTIVĂ DIN CĂMIN

Felul și numărul echipelor formate								
Camere	*Secții ale anului*	*Ani de studii*	*Facultate*	*Etaje*	*Bloc*	*Institut*	*Criterii de vîrstă*	*Loc de baștină*
29	23	21	6	5	6	3	2	2

Conținutul activității sportive de grup

Lipsa unei baze sportive a limitat aria de conținut a activității sportive de grup, dar s-a putut determina centrul de greutate al fenomenului într-o anumită situație de fapt.

Conținutul celor 97 de acțiuni organizate de studenți a constat în diverse jocuri sportive și variante ale lor cu următoarea preferință: 44 de acțiuni — variante ale jocului de fotbal pe teren redus (miuțe), 26 de acțiuni — tenis cu piciorul, 19 acțiuni — fotbal în 11, 4 acțiuni — handbal, 2 acțiuni — baschet.

Printr-o admirabilă inventivitate și adaptare (în funcție de teren, numărul de participanți, timp liber avut la dispoziție), studenții au creat o serie întreagă de variante și reguli, îmbogățind mult conținutul acestei activități.

Situat pe locul doi, practicarea tenisului cu piciorul este mult răspîndită, avînd diverse reguli de servire, preluare și lovire. Jocul prin rotație sau cîștigătorul rămîne pe teren, organizat de tipul simplu, dublu, triplu etc. determină o formă de activitate sportivă cu mare interes în căminul studențesc.

Pentru handbal și baschet nu s-au putut strînge date edificatoare, un motiv fiind și lipsa terenurilor pentru aceste activități, deși se pare că handbalul are totuși prioritate în rîndul studenților.

Structura grupului preferat pentru activitățile sportive (tabelul 3)

Formarea grupului ce participă la activitățile sportive este spontană, dar și organizată, în cazul tranșării unor „rivalități" sportive. Cercetarea atestă faptul că studenții preferă să-și desfășoare activitatea pe grup omogen (73 de acțiuni pe camere, subsecții ale anului și ani de studiu), pe cînd toate celelalte grupuri (facultate, etaje, bloc, institut, criterii de vîrstă, loc de baștină), totalizează 24 de acțiuni. Din punct de vedere organizatoric, acest aspect constituie un indiciu prețios pentru direcțiile de dezvoltare a activității sportive în căminul studențesc.

Exercițiile fizice și sportul în regimul zilnic al studenților (tabelul 4)

Cunoașterea locului preferat pentru efectuarea exercițiilor fizice și activității sportive oferă date utile obiectivizării și dirijării fenomenului studiat. Centralizînd răspunsurile a 200 de studenți, se constată că ponderea cea mai mare (4) la sută o deține timpul

Tabelul 4

EXERCIȚIUL FIZIC ȘI SPORTUL ÎN REGIMUL ZILNIC AL STUDENȚILOR CĂMINIȘTI — 200 DE RĂSPUNSURI

Dimineața	*După-amiaza*	*Seara*	*Cînd am timp*
17% *gimnastică individuală*	*24.4%* *jocuri sportive, șah, alergări, culturism*	*36%* *culturism, șah, plimbări*	*41%* *gimnastică individuală, culturism, jocuri sportive, șah etc.*

Tabelul 5

ACTIVITATEA SPORTIVĂ DE GRUP

Fotbal, variante, tenis cu piciorul, miuțe	Volei	Handbal	Baschet
64%	24%	21%	8%

neplanificat pentru activitate sportivă și exerciții fizice. Sportul: „cînd am timp" (răspuns dat de majoritatea studenților) pledează pentru punerea în mod permanent la dispoziția căminiștilor a condițiilor de practicare a exercițiilor fizice și sportului, pentru a satisface opțiunea de program a acestora. Numai astfel masa de studenți poate ajunge cel mai economicos (ca timp) în punctele de contact cu activitățile dinamice și sportive.

Opțiunea relativ mică (24,4 la sută) de a efectua activități sportive dupăamiaza reflectă limitarea acestui timp din necesități profesionale și particulare.

Practicarea exercițiilor seara ocupă locul al II-lea ca preferință (36 la sută) și indică timpul preferat de studenți pentru practicarea exercițiilor fizice din inițiativă individuală (culturism, șah etc.), orientînd direcția de plasare a acestei activități în regimul studentului căminist.

Procentul de 17,3 la sută al studenților ce practică exercițiile fizice dimineața, înainte de programul profesional, este mic și se pare că nu caracterizează opțiunile căminiștilor.

Ca frecvență săptămînală, se constată că majoritatea studenților căminiști preferă activități sportive în 2—4 zile pe săptămînă (62,3 la sută). Procentul celor ce efectuează zilnic exerciții fizice (22,6 la sută) este dat de culturiști, practicienii șahului și ai gimnasticii individuale. Ceilalți studenți (15,1 la sută) participă la activi-

Tabelul 6

PRACTICAREA EXERCIȚIILOR FIZICE DIN INIȚIATIVA INDIVIDUALĂ

Culturism	Șah	Tenis de masă	Tenis de cîmp	Haltere	Alergări	Gimnastică individuală	Yoga	Lupte
64,7%	66%	38%	29%	17%	15%	8%	7,8%	2,1%

tăți dinamice recreative numai la sfîrșitul săptămînii.

Opțiunile studenților căminiști pentru practicarea exercițiilor fizice și sportului în timpul liber (tabelele 5, 6 și 7)

Cuprinderea unui număr tot mai mare de studenți în activitățile recreativ-dinamice este condiționată de cunoașterea opțiunilor colectivului și dirijarea eforturilor organizatorice și de dotare în aceste direcții. Pentru activitatea sportivă de grup, jocurile cu mingea (din care fotbalul, cu va-

Tabelul 7

LOCUL DE DESFĂȘURARE

Numărul acțiunilor desfășurate				Numărul conflictelor semnalate
Stradă	Parcuri publice	Terenuri străine	Incinta căminului	- diverși administratori - miliția
52	5	40	–	17

riantele sale, tenis cu piciorul, miuțe) sînt preferate în proporție de 64 la sută. Pe următoarele locuri se situează, în ordine. opțiunile pentru volei, handbal și baschet.

Practicarea exercițiilor fizice din inițiativă individuală indică o mare opțiune a studenților pentru culturism (64,7 la sută); șahul se situează la același nivel de preferință, urmînd în ordine tenisul de masă (38 la sută), tenisul de cîmp (29 la sută), alergări (17 la sută), gimnastică individuală (8 la sută).

Un interes major ar prezenta inițierea unui asemenea sondaj de către fiecare centru sau instituție de învățămînt superior, atît în scopul unei mai bune dirijări a eforturilor de dotare și organizare, cît și pentru vehicularea unor inițiative și experiențe utile.

CONCLUZII

Căminul studențesc constituie un mediu social cu mari valențe educative, în care practicarea exercițiilor fizice și sportului, ca direcție de utilizare a timpului liber, este tratată uneori superficial și surprinzător de neglijată de către factorii de răspundere.

Interesul și adeziunea studenților infirmă constatările unor lucrări asupra „lipsei de aspirații pentru participarea la activități recreativ-dinamice", cu condiția folosirii unor metode și măsuri organizatorice care să corespundă opțiunilor și preferințelor colectivelor de studenți căminiști.

Din punct de vedere metodic, principiul autoorganizării, respectării opțiunilor studenților și facilitarea punctelor de contact cu exercițiul fizic și sportul sînt elemente ce condiționează atitudinea masei de studenți pentru aceste activități.

Ca eficiență (numerică și de continuitate), colectivul omogen al anului de studiu din cămin oferă cadrul organizatoric cel mai potrivit pentru angrenarea majorității studenților în practicarea exercițiilor fizice și sportului.

În mod practic, s-a confirmat faptul că o anumită cantitate de materiale sportive pusă la dispoziția întregului bloc sau complex are o eficiență mai mică decît în cazul împărțirii aceleeași cantități de materiale pe anii de studii din cămin. Se exclud astfel atît neconcordanțele de timp liber, regimul preferențial de distribuire, blocarea materialului, lipsa de interes în păstrare, cît și alte neajunsuri constatate în practica vieții de cămin.

Pentru practicarea exercițiilor fizice din inițiativă individuală (culturism, șah, alergări, drumeție etc.) o problemă deosebită o ridică practicarea și răspîndirea culturismului spre care tinde un număr tot mai mare de studenți. Pentru obținerea unor rezultate notabile se vor utiliza mai mulți factori, dintre care menționăm: inițierea de acțiuni propagandistice inventive și stimulative, organizarea de lecții demonstrative pentru culturism în incinta căminului, elaborarea de programe lunare de lucru și complexe de exerciții cerute de studenți, folosirea instructorilor voluntari și coeziunea microgrupului preferențial, dotarea corespunzătoare a camerelor și sprijinul premeditat al cadrului didactic de specialitate.

În conjunctura acestor realități, se impune ca toți factorii de răspundere de colaborare cu C.U.A.S.C. și cadrele de specialitate să ia o serie de măsuri operative și de perspectivă pentru practicarea exercițiilor fizice și sportului în căminul studențesc, la exigențele reclamate de viață și rolul căminului universitar contemporan.

În etapa I (urgent operativă), cadrele didactice de educație fizică trebuie să-și formeze din căminul studențesc al doilea front de lucru pe lîngă activitatea didactică propriu-zisă și să rezolve o parte a necesităților de dotare cu materiale sportive a căminelor.

În etapa a II-a este necesar să se aloce fonduri minime pentru procurarea de inventar sportiv necesar activității de practicare a exercițiilor fizice și sportului în cămin. Se impune amenajarea în timpul cel mai scurt de terenuri, platforme, suprafețe bituminizate în incinta sau apropierea căminelor studențești. Pentru aceste obiective, munca patriotică a studenților satisface numai volumul lucrărilor necalificate. Sînt absolut necesare folosirea unor prestări calificate, utilaje și materiale adecvate acestui scop.

Tenisul de masă este mult mai solicitat de studenții căminiști. Construirea a 3—6 mese din ciment pe lîngă fiecare complex constituie o soluție ideală pentru satisfacerea acestui deziderat.

BIBLIOGRAFIE

1. ANTAL A., FARCAȘ V., VASILESCU A.: Internatul școlar, Ed. didactică și pedagogică, București, 1970.
2. BERLOGEA O., NECȘULESCU LIDIA: Timpul liber al tineretului universitar, Volumul „Cercetări sociologice contemporane", Ed. științifică, București, 1969.
3. BOMPA T., COSTE DOINA: Aspecte privind timpul liber și activitatea sportivă la studenți și studente, Volumul „Tineret, sănătate, sport, dezvoltare", Centrul de cercetare pentru problemele tineretului, București, 1969.
4. BUCUR C., BALIȚA C.: Mass-media și activitatea în aer liber a studenților, Volumul „Mijloace comunicaționale de masă și educația tineretului", Ed. Stadion, București, 1971.
5. BUDIȘAN E.: Dezvoltarea activității sportive de masă, sarcină mereu actuală a organelor sportive județene, rev. Educație fizică și sport, nr. 2, București, 1972.
6. GRUICI C.: O contribuție valoroasă la dezvoltarea sociologiei educației fizice și sportului, rev. Educație fizică și sport, nr. 7, București, 1972.
7. NECULAU A. D. și colab.: Utilizarea timpului liber, Volumul „Mass-media". Centrul de cercetare pentru problemele tineretului, București, 1971.
8. NICU A., FOCȘENEANU ALEXANDRA: Situarea educației fizice și sportului în bugetul de timp liber al studenților, Studii de sociologie, psihologie, biologie și metodica educației fizice și sportului, Ed. Stadion, București, 1970.
9. ROUSSELET I.: Adolescentul, acest necunoscut, Ed. politică, București, 1969.
10. UNGUREANU O., LUCA GH.: Eficiența sportului de masă studențesc în universitatea „Al. I. Cuza" Iași și Centrul Universitar Iași, rev. Educație fizică și sport, nr. 4, București, 1972.
11. VLĂDICĂ GH.: Educația fizică și sportul de masă, Ed. Stadion, București, 1970.
12. * * *: Tineretul — factor de schimbare, Capitolul „Dinamica timpului liber la tineret", Centrul de cercetare pentru problemele tineretului, București, 1970.

O. UNGUREANU: Nouvelles formes d'organisation et de pratique des exercices physiques et du sport dans le foyer des étudiants

Le caractère bénévole préferentiel des directions d'utilisation des loisirs, situe l'exercice physique et le sport en concurrence avec les autres facteurs de loisir, surtout en ce qui concerne l'option d'adhérer et des préferences.

Partant de ces prémisses, l'auteur présente une expérience effectuée sur les étudiants qui habitent les foyers de la Faculté des sciences économiques du centre universitaire de Iași.

On a poursuivi les méthodes d'organisation de l'activité sportive dans le foyer des étudiants, le potentiel d'auto-organisation, le contenu de l'activité sportive de groupe, la structure du groupe préféré pour les activités sportives, les exercices physiques et le sport dans le régime quotidien des étudiants, ainsi que les options des étudiants qui habitent les foyers pour la pratique des exercices physiques et du sport pendant leurs loisirs.

O. UNGUREANU: New Forms of Organization and Practice of Physical Education and Sports in the Students' Hostels

The preferential voluntary nature of the use of leisure places sports in competition with other leisure factors in which option and preferences have their say.

Starting from these prerequisites the author describes an experiment on the students of faculty of economic sciences in Jassy living in hotels.

The experiment laid stress on the methods of organization of the sports activities within hostels, on the potentialities of own organization possibilities, on the sports activities by teams, the structure of the favourite sports team, on daily physical exercises and sports, the option of students living in hostels for going in for physical exercises and sports during their leisure.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

CERCETĂRI PRIVIND ASPECTE E.K.G. LA FEMEI ÎN SPORTUL DE PERFORMANŢĂ

Dr. CARMEN DUMITRU
Dr. ELISABETA PUFULETE
Centrul de medicină sportivă
Bucureşti

Organismul femeii sportive a constituit una dintre preocupările lumii medicale cu atît mai mult cu cît performanţele stabilite au crescut şi s-au apropiat uneori de valoarea celor masculine.

Aceste studii s-au făcut pe multiple planuri: endocrinologic, ginecologic, antropologic etc. În cardiologia sportivă studiile nu au fost însă prea ample, mai ales în domeniul electrocardiografiei. Există lucrări privind diferenţa de sex în electrocardiografie în general şi mai ales pentru vîrstele mai înaintate (Simonson 1960, Viciu 1962, Moga 1969), dar în sport datele sînt sporadice (Astrand 1965, Butsenko 1967, Dumitru 1969, 1972, Fotiade 1970, Plas 1971).

De aceea, noi ne-am propus să urmărim aspectele electrocardiografice la un grup de sportivi de performanţă, din care un sfert au fost de sex feminin.

MATERIAL ŞI METODE

Au fost examinaţi 3 600 c sportivi de categoria I şi maeştri ai sportului, din care 900 de sex feminin, din 11 ramuri sportive. timp de 8 ani.

Examinarea a fost efectuată cu aparatul „Cardior" cu două canale, cuprinzînd cele 12 derivaţii clasice.

În funcţie de entităţile electrocardiografice găsite în repaus şi cliniostatism, sportivele au fost studiate şi în alte condiţii de solicitare: ortostatism, efort maximal, probe farmacologicc (inderal, clorură de potasiu), proba Valsalva.

Efortul maximal a fost executat la o bicicletă ergometrică tip Zimmermann-Leipzig, cu 60 de turaţii pe minut, în trepte, pornind de la 100 W, crescînd cu 50 W la fiecare 5 minute, înregistrarea efectuîndu-se după fiecare treaptă.

Proba de inderal a constat în injectarea intravenoasă a 5 mg, în timp de 5 minute, înregistrîndu-se toate derivaţiile în minutele 5, 10 şi 15 după terminarea injectării.

Proba de potasiu a constat din ingerarea a 7 g clorură de potasiu şi înregistrarea traseelor după 1 oră, 1 oră şi 30 min. şi 2 ore.

Examinările complexe cu probe de efort şi farmacologie au fost efectuate în zile succesive.

Proba Valsalva a fost efectuată sub controlul unui manometru cu

Tabelul 1

ENTITĂȚI ELECTROCARDIOGRAFICE LA SPORTIVELE DE PERFORMANȚĂ

Nr. crt.	Entități EKG	Val. abs.	Val. %	Nr. crt.	Entități EKG	Val. abs.	Val. %
1	B a.v.	6	5	9	H V S + E S v	3	2
2	BRDI	54	47	10	E S N	4	3
3	BRDI + B a.v.	2	1	11	ES v + BRDI + R Zahn	2	1
4	BRDI + HVS	3	2	12	ES v + B sinoatrial	2	1
5	H V S	18	12	13	W P W	2	1
6	HVD	13	9	14	TR	16	10
7	V H S + HDV	2	1	15	R Zahn + BRDI	2	1
8	H A D	4	3	16	R nodal	2	1
Total 135 - 100%							

Legenda:

B a.v. = bloc atrioventricular
BRDI = bloc de ramură dreaptă incomplet
H V S = hipertrofie ventriculară stîngă
H V D = hipertrofie ventriculară dreaptă
H A D = hipertrofie atrială dreaptă
ES v = extrasistolă ventriculară
ES n = extrasistole nodale
R Zahn = ritm Zahn
R Nodal = ritm nodal
TR = tulburări primare de repolarizare
B sinoatrial = bloc sinoatrial
WPW = sindrom Wolff-Parkinson-White

mercur, realizînd o presiune de 40 mm pe o durată în funcție de timpul de apnee al subiectului respectiv.

Rezultatele sînt exprimate în valori absolute și la sută de sportive din ramura de sport practicată, care se află în evidența Centrului de medicină sportivă.

REZULTATE

Sportivele examinate, reprezentînd mai mult de 1/5 din totalul sportivilor de înaltă performanță aflați în evidența Serviciului de cardiologie din Centrul de medicină sportivă, au avut o vîrstă medie de 21,7 ani și o deviație standard de 4,3, ceea ce arată o eterogenitate destul de mare a grupului studiat (extreme 12 și 33 de ani).

Au fost puse în evidență 135 de aspecte electrocardiografice, reprezentînd entități simple și combinate.

Cea mai mare frecvență a prezentat-o BIRD, apoi HVS, TR, HVD etc. (tabelul 1). În afară de

TR și ESv, toate aspectele se pot încadra în categoria mare a „electrocardiografiei fiziologice", În ceea ce privește ESv și mai ales TR, acestea sînt apreciate ca fiind expresia unor forme de suprasolicitare sau patologice (infecțioase, metabolice etc.).

Printre ramurile sportive în care frecvența aspectelor modificate a fost mare se pot cita: atletismul, natația, handbalul, canotajul (tabelul 2), ramuri sportive în care intensitatea și volumul de efort din antrenament se situează la niveluri înalte, iar specializarea se face de la vîrste fragede.

Prezența hipertrofiilor în procent relativ crescut considerăm a fi datorată unui proces adaptativ.

Subliniem numărul deosebit de mare al TR în tir și natație, explicat prin suprasolicitarea nervoasă (tir) și fizică (natație) — tabelul 3.

Tabelul 2

MODIFICĂRI ELECTROCARDIOGRAFICE LA SPORTIVII DE PERFORMANȚĂ - PE RAMURI SPORTIVE

Nr. crt.	Sportul	Val. abs.	Val. %	Nr. crt.	Sportul	Val. abs.	Val. %
1	Atletism	37	25	7	Patinaj	3	2
2	Baschet	8	6	8	Schi	2	1
3	Canotaj	16	12	9	Scrimă	9	7
4	Gimnastică	8	6	10	Tir	4	3
5	Handbal	18	13	11	Volei	8	6
6	Natație	22	19	-			
Total = 135 - 100 %							

TULBURĂRI DE REPOLARIZARE LA SPORTIVII DE PERFORMANȚĂ

Tabelul 3

Nr. crt.	Sportul	Sportivii	TR	%
1	Atletism	508	2	0,4
2	Canotaj	126	1	0,7
3	Gimnastică	84	2	2,3
4	Natație	80	6	7,8
5	Patinaj	21	1	4,8
6	Tir	25	2	8
7	Volei	56	2	3,7
Total = 900			16	

900 de sportivi - 16 TR = 27,7 %

CONCLUZII

În general, se poate spune că aspectele patologice electrocardiografice sînt rare la femeile care practică sportul de performanţă, în raport cu bărbaţii din aceleaşi ramuri sportive (Dumitru 1972).

Pe de altă parte, nu se poate spune că aspectele patologice sînt mai frecvente la sportive faţă de nesportive, neexistînd suficiente date comparative în literatura de specialitate.

Astfel, în sportul de performanţă femeile se găsesc în limite fiziologice, în cele mai multe cazuri, aceasta depinzînd de gradul de cunoaştere a posibilităţilor funcţionale ale fiecărei sportive şi de individualizare a efortului.

BIBLIOGRAFIE

1. ASTRAND P. O.: Acta med. Scand., Stockholm, 178, 1965, 1—27—39.
2. BUTSCHENKO L. H.: Das Ruhe und Belastungs EKG bei Sportlern, Ed. J. A. Barth, Leipzig, 1967.
3. DUMITRU CARMEN: Contribuţii la problema EKG la sportivii de performanţă — cu referiri speciale la tulburările de repolarizare, Teză de doctorat IMF, Bucureşti, 1972.
4. DUMITRU CARMEN, ITOAFĂ MARGA: Relaţii între infecţiile de focar de origine dentară şi modificările EKG la sportivii de performanţă. Simpozion ştiinţific internaţional, România, 1969.
5. FOTIADE B.: Investigaţia electrocardiografică, Elemente de investigaţie în medicina sportivă sub redacţia dr. Drăgan Ion, Ed. Stadion, 1970, Bucureşti.
6. MOGA A., BRUKNER: Medicina internă, vol. I, Ed. medicală, Bucureşti, 1969.
7. PLAS F.: L'EKG dans le Sport, Cours FIMS, Izmir, septembrie, 1971.
8. ROSKAMM H.: Sportartz und sportmed. 21, 1970 H 3, Köln 76.
9. SIMONSON E., BLACKBURG H., PUCHNER T., EISENBERG P., RIBERIRO F., MEJA M.: Sex Differences in the Electrocardiogram Circulation, vol. XXII, octombrie, 1960, pag. 598—601.
10. VICIU E., FOTIADE B., POPA F., SAFIRESCU TH.: Electrocardiografie clinică, Ed. medicală, Bucureşti, 1962.

CARMEN DUMITRU, ELISABETA PUFULETE: Recherches concernant les aspects E.K.G. chez les femmes — dans le sport de performance

Les performances féminines étant souvent proches des valeurs de celles masculine, les spécialistes ont entrepris des études concernant les aspects endocrinologiques, gynécologiques, anthropologiques, etc.

Dans la cardiologie sportive les études n'ont pas été trop amples, surtout dans le domaine de l'électrocardiographie chez les sportives.

L'expérience a porté sur 900 sportives de première catégorie et maîtres des sports (femmes), appartenant à 11 disciplines sportives, pendant 8 ans. L'examen a été affectué avec l'appareil „Cardior", avec deux chaînes, contenant les 12 dérivations classiques.

Par rapport aux entités électrocardiographiques trouvées en repos et en kinostatisme, les sportives ont été étudiées aussi dans d'autres conditions de sollicitation, comme : orthostatisme, effort maximal, épreuves pharmacologiques (indéral, chlorure de potassium) épreuve Valsalva. L'effort maximal a été exécuté sur un cyclo-ergomètre type Zimmermann-Leipzig, avec 60 tours par minute, en échelons.

Les examens complexes avec épreuves d'effort et pharmacologie, ont été exécutés en jours successifs.

Parmi les intéressantes conclusions des auteurs nous notons :

Parmi les disciplines sportives où la fréquence des aspects modifiés a éte grande, on peut citer : l'athlètisme, la natation, le hand-ball, le canotage, sports où l'intensité et le volume de l'effort pendant l'entrainement se situent à des niveaux tres élevés, et spécialisation est précoce.

CARMEN DUMITRU, ELISABETA PUFULETE : Rescarch Work into E.K.G. Aspecte în Performance Sports

Since feminine performances have sometimes approached the masculine ones, specialists have felt bound to study the endocrinological, ginaecological and anthropological aspects.

In sports cardiology studies have not been ample enough, especially as regards the electrocardiology of sportswomen.

The experiment extended to 900 sportswomen of the first category and master of sports, belonging to 11 sports branches and lasted for 8 years. The examination was carried out with the Cardior equipment with two channels of 12 standard derivations.

, According to the electrocardiographical entities found on vest and statism, sportsmen were examined under other stress conditions such as ortostatism, maximal effort, pharmacological tests (inderal, potash chloride), the Valsalva test. The maximal effort was made at an ergometrical bicycle, Zimmermann-Leipzig type, of 60 rpm in steps.

Complex examinations including effort and pharmacological tests were executed the following days.

Here is one of the interesting conclusions reached :

— the sports branches registering frequent modified aspects are athletics, swimming, handball, boating, in which the intensity and volume of training effort are bigger and specialization takes place at an early age.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri (originalul). Ele nu vor depăși 10 pagini, pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini cele ce tratează probleme generale :

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți ;

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

OPINII ● CONSULTAȚII

PROCEDEE HATHA—YOGA ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

NINETA CRAINICI
Instructor cercetător—Yoga
Clubul sindicatelor sanitare
București

Întrebarea aparent legitimă, „De ce yoga în sport ?“, se adresează în mai toate ocaziile celor care ridică problema acestei necesități. Stadiul avansat al medicinii sportive, confirmat de noi și noi recorduri mondiale, îi determină pe unii specialiști să trateze cu indiferență asemenea propuneri deși există numeroase dovezi care pot răspunde afirmativ și entuziast întrebării de mai sus. Ceea ce a frînat pînă în prezent cooperarea sport-yoga în țara noastră, spre deosebire de alte țări, a fost necunoașterea rezultatelor activității yoga de la noi și de pretutindeni, precum și prezentarea greșită (la circ), a performerului indian Dr. Clemendore.

Metodă născută în preistoria hindusă, yoga se fundează pe observarea empirică, obiectivă a lumii animale și vegetale, a întregii naturi fizice și chimice cu care omul intră în contact. Fenomenele au fost imitate și individualizate creator la specificul uman pe baze filo și ontogenetice, biologice, biofizice, biochimice. Metoda conferă specialități diverse și are contingențe cu psihologia, parapsihologia, profilaxia, tratamentul și recuperarea bolilor funcționale, precum și cu disciplinele artistice și de educație fizică. Fiind o metodă eminamente practică, păstrată și transmisă pe cale orală, a depășit granițele Indiei de-abia în urmă cu 80—100 de ani. S-a extins în toate continentele globului și mai ales în Europa occidentală. Este practicată de milioane de oameni fără deosebire de rasă, religie, sex și apartenență politică, în institute de yoga sau în mod particular. S-au creat federații naționale, iar mai recent Federația Internațională de Yoga, cu sediul la Geneva, la care participă și România prin reprezentantul său dr. I. N. Riga. De asemenea, a fost înființată Uniunea Mondială Yoga, cu sediul la Stockholm ; la ultimul congres din anul acesta a avut ca invitat, în funcția de președinte, pe instructorul yoga al Casei de cultură din Tg. Mureș, Arpad

Educație fizică și sport, nr. 9, 1973, pag. 55

Bartiș. Polonezii au introdus secții de tehnici yoga în învățămîntul de cultură generală și publică lucrări ale autorilor autohtoni și străini, maghiarii au publicat patru cărți din care două în ultimii patru ani, televiziunea oferă programe cu lecții practice, bulgarii și cehii studiază metoda în institutele de educație fizică, iar iugoslavii practică metoda în case de cultură în scop terapeutic.

În numărul său din noiembrie 1968, sub semnătura dr. Sorin Stănescu, revista „Știință și tehnică" scria : *„Performanțele ce pot fi dobîndite prin practica unor tehnici yoga nu au lăsat indiferentă lumea creatorilor ca și a oamenilor de acțiune, a performerilor sportivi, fie atleți, scufundători sau astronauți. De la legendarii „lung-gom-pa", acei lama alergători tibetani care străbat în transă zeci de kilometri fără epuizare și pînă la celebrii atleți olimpici ca Jesse Owens, Henri Anglade și alții, utilizarea disciplinei musculare și a respirației yoga a fost larg pusă în valoare".*

De asemenea, polisportivul *Johny Weissmüller*, schiorul *Jean Claude Killy*, scufundătorul *Jaque Mayol*, halterofili sovietici și polonezi, precum și atleți peruvieni au demonstrat necesitatea conjugării antrenamentului sportiv cu tehnicile de echilibrare nervoasă, respiratorie și endocrină, specific yoghine, în forme autentice sau elemente și adaptări în special în scopul recuperării efortului sportiv. Cosmonauții americani și sovietici au învățat de la „yoga" tehnica dirijării somnului și stării de veghe, problemă determinantă în cosmonautică. În țara noastră yoga se practică individual sau colectiv. În București, la Clubul sindicatelor sanitare, la Casa de cultură a sectorului IV sau în diverse cercuri sportive medicale din Cluj, Galați, Hunedoara și Casa de cultură din Tg. Mureș. Secția Yoga a Universității populare organizată la Clubul sindicatelor sanitare dispune de doi instructori yoga pentru lecțiile practice. Cabinetul metodic științific al acestui club pregătește lecțiile teoretice și studiază caracterul materialist științific al acestor tehnici sub conducerea medicului neuropsihiatru dr. Al. M. Rădulescu.

Definită de unii autori moderni ca metodă a creșterii energetismului vital (dr. Sergiu Allgeorge-București, A. van Lisebeth-Bruxelles ș.a.), yoga vizează practica „pranayamei", complexitate tehnică de acumulare a energiei din razele solare, din apă, aer, respirație, alimentație, gînduri pozitive și sentimente generoase. Este în fapt o grandioasă tehnică de igienă aplicată în toate planurile activității umane morale, fizice, psihice și intelectuale. Igiena digestivă, respiratorie, alimentară, igiena pielii, masajele interioare-exterioare specifice se practică în poziții statice numite *„asane"* capabile să realizeze echilibrul funcțional nervos, respirator, endocrin, circulator etc. Numărul din 19 ianuarie '73 al ziarului România liberă publică următoarea informație : *„Doi profesori din India, K. N. Udupa și R. H. Singh au efectuat un riguros examen fiziopsihic unui grup de voluntari care practică yoga. Pentru a stabili dacă și în ce măsură exercițiile respective au efecte pozitive asupra celor ce le execută. Studiul a cuprins ample cercetări endocrine, metabolice și neuro-psihice desfășurate de-a lungul a șase luni pe un grup de 12 persoane. La sfîrșit, cei doi specialiști indieni au arătat că rezultatele sînt cît se poate de elocvente și demonstrează utilitatea practicării exercițiilor yoga".* De altfel, și alți specialiști indieni, francezi, englezi, americani

au întreprins, în ultimii 30—40 de ani, cercetări cu obiective cardiovasculare, endocrine și neuropsihice. Ei au ajuns la concluzia că aceste metode oferă organismului marilor yoghini investigați posibilitatea utilizării maxime a forțelor fizice și psihice, făcîndu-l rezistent la orice traumatism chiar și la cele care, în mod normal, ar fi mortale pentru indivizii care nu practică yoga sau abordează numai elemente ale acesteia. Shri Yoghendra, directorul Institutului Yoga pentru cercetări și tratament din Bombay, notează într-unul din studiile sale : *„Sistemul yoga este un sistem profund rațional, tehnologia lui în raport cu omul este precisă și în consecință științifică, dă rezultate și nu oferă credință. Cei care cred sau gîndesc că pentru a urma yoga trebuie să creadă în Dumnezeu se găsesc pe o poziție greșită"*.

★

În țara noastră au fost făcute, de asemenea, o serie de experimente, ale căror rezultate s-au publicat în diverse reviste și ziare din București, Galați, Cluj, Satu Mare și Tg. Mureș.

Prezentul material semnalează rezultatele înregistrate (sub control medical, comparativ, inițial-final sau cu loturi martore) în educație fizică și sport.

S-au aplicat programe selecționate de Hatha-Yoga pe loturi de elevi, canotori, boxeri și pe grupe mici din diverse discipline sportive. S-a fixat accentul pe refacerea organismului în toate etapele antrenamentului sau ale competiției sportive. Obiectul discuției îl face lotul de elevi și canotori.

Orientarea asupra metodicii aplicate impune respectarea cu rigurozitate a unității funcționale, a aplicării principiului de la simplu la complex, a eliminării antagonismelor funcționale, respectarea ritmurilor lente fiziologice, avînd ca rezultate dezvoltarea în salturi ș.a. În cadrul lecțiilor s-a controlat zilnic ritmul cardiac, respirator, modificările de culoare și temperatură la nivelul organelor ORL și la extremitățile membrelor inferioare și superiore, mirosul tubului digestiv și respirator ș.a. S-au făcut probe de control ale apneei voluntare și ale mobilității toracice și abdominale.

Ambele experimente s-au efectuat sub conducerea unui colectiv de medici ai policlinicii din Galați (dr. Marilena Slătineanu, șefa cabinetului medico-sportiv, dr. Gabriel Albu, medic radiolog și dr. Paul Herșcovici, medic cardiolog).

În anul 1966, lotul experimental a fost compus din 20 de elevi interni ai Liceului 1 din Galați (toți în vîrstă de 16 ani). Lotul martor al acestora a fost compus din elevi de aceeași vîrstă de la Liceul sportiv nr. 4 din localitate. Ei porneau cu o dezvoltare fizică superioară lotului experimental, fapt confirmat de examenul somatoscopic, măsurătorile antropometrice, probele respiratorii, cardiovasculare și radiologice. Lotul martor a parcurs programul de pregătire specific școlii, cu trei ore de educație fizică și trei ore de antrenament săptămînal la baschet, gimnastică și atletism. Lotul experimental a participat la programul normal de educație fizică, 2 ore săptămînal și la 4—5 lecții de yoga a cîte 30—120 de minute. S-au predat exerciții de respirație, relaxare și două cicluri de asane (în total 19). Durata experimentului (însumînd și vacanțele) a fost de 5 luni și a totalizat 56 de lecții ; în ultimele 14 s-au

Tabelul 1

REZULTATELE OBȚINUTE LA DEZVOLTAREA FIZICĂ A ELEVILOR

Nr. crt.	Probe funcționale	Lotul experimental		Lotul martor	
		Inițial	Final	Inițial	Final
1	Înălțimea	167	170	171	172,8
2	Greutatea	59	61	60,3	60,9
3	Anvergura	–	175	–	188
4	Perimetrul toracic în repaus	83	86	84	84,5
5	Mobilitatea toracică	6	8,4	5,5	6,6
6	Diametrul toracic transvers	28/25	29/26	27/25	29/26
7	Diametrul toracic anteroposterior	21/18	20/18	20/17,8	19,8/18
8	Diametrul biacromial	36	36	36,2	36,2
9	Diametrul bitrohanterian	31	29	29,7	29,5
10	Perimetrul abdominal în repaus	70	70	76	69,6
11	Mobilitatea abdominală	2	9,4	5	5
	PERIMETRELE MEMBRELOR				
12	Brațul drept	27/24,7	27,7/25,5	27,7/22,5	28,7/26,1
13	Brațul stîng	27,3/24,7	28,4/26,2	28,4/25,7	28,2/25,8
14	Antebrațul drept	23,5	25,1	25	25,8
15	Antebrațul stîng	24,5	24,8	24,6	25,2
16	Coapsa dreaptă	50/49	51/47,1	51/50	51,3/50,2
17	Coapsa stîngă	50/48,6	51/49,8	50,7/49,7	51,3/50,3
18	Gamba stîngă	34,5/21,5	34,8/22,7	32,7/21,3	30,5/22,5
19	Gamba dreaptă	34,5/22,9	34,5/19,9	34,6/23,1	35,1/22,6
20	Dinamometrie	41/39	48/44	46/48	45/41

făcut şi adaptări de respiraţie, concentrare şi de postură corectă (în mers, alergare uşoară, bîrnă, capră, coardă şi în timpul jocului de volei).

La sfîrşitul perioadei experimentale s-au repetat probele efectuate iniţial, adăugîndu-se spirografia consumului de oxigen şi electrocardiografia.

Deşi în final ambele loturi prezentau o dezvoltare fizică corespunzătoare particularităţilor morfologice de vîrstă şi sex, încadrate în datele medii de dezvoltare a copiilor din ţara noastră, rezultatele obţinute de lotul experimental la majoritatea indicilor au fost net superioare celor obţinute de lotul martor (tabelele 1 şi 2).

Tabelul 2

REZULTATELE OBŢINUTE LA PROBELE CARDIO-RESPIRATORII ALE ELEVILOR

Nr. crt.	*Probe funcţionale*	*Lotul experimental*		*Lotul martor*	
		Iniţial	*Final*	*Iniţial*	*Final*
1	*Capacitatea vitală*	*4.100*	*4.837*	*4. 300*	*4.859*
2	*Consumul de oxigen*	*317*	*238*	*-*	*388*
3	*Frecvenţa respiratorie*	*19*	*9,5*	*17*	*17*
4	*Apneea voluntară în inspir.*	*38*	*76*	*70*	*67*
5	*Apneea voluntară în expir.*	*16*	*30*	*30*	*20*
6	*Pulsul*	*74*	*66*	*69*	*68*
7	*Mobilitate diafragm (tehnică normală)*	*4,6*	*9,8*	*5*	*6,3*
8	*Mobilitate diafragm cu expir. forţat*	*4,5*	*9,5*	*4,6*	*7,1*

Analizînd rezultatele obţinute, se constată efecte directe asupra dezvoltării morfofuncţionale a toracelui, care în perioada pubertară rămîne în urma dezvoltării celorlalţi parametri morfologici. Se observă, de asemenea, efectele respiraţiei abdominale tipic yoghine care, printr-un grad ridicat de mobilitate a muşchilor principali şi auxiliari respiratori abdominali, poate acţiona favorabil asupra dezvoltării fizice. Acest masaj abdominal (retro-perineal, glande suprarenale), îmbunătăţind circulaţia, influenţează probabil metabolismul prin cortexul suprarenal şi tiroidă, facilitînd echilibrul neuro-hormonal, ceea ce influenţează şi dezvoltarea morfofuncţională (dr. Gr. Mateev — Sofia, dr. S. Yesudian — India). Fără a dispune de mijloace demonstrative obiective apreciem ca efect similar şi influenţa asanelor care produc masaj abdominal multilateral, elimină stazele sanguine, permit buna irigare a glandelor, extensia musculară şi vasodilataţia cu urmări favorabile în combaterea febrei musculare. Se pare că aceşti factori, coordonaţi cu relaxarea psiho-fizică complexă şi totală, au influenţat atît dinamica respiratorie cît şi circulaţia pulmonară în măsură să *faciliteze trecerea de la tipul electric drept al vîrstei tinere către tipul electric adult, observată electrocardiografic.*

Tabelul 3

EXPERIMENT CAIAC-KANOE, FEBRUARIE IULIE 1968

Nr. crt.	Probe funcționale	Lot experimental		Lot martor	
		Inițial	final	Inițial	Final
1	Vîrsta	17	17	19	19
2	Înălțimea	172	173	172	172
3	Greutatea	–	67	–	68
4	Mobilitatea toracică	7	9	6	7
5	Mobilitatea abdominală	6	11	–	6
6	Dinamometria	48/43	57/52	45/47	51/59
7	Capacitatea vitală	5060	5590	4872	5211
8	Raport Cv t/Cv a	117%	127%	119%	124%
9	Frecvența respiratorie	17,7	14,3	17,3	17
10	Frecvența respir. min. dirijată	–	1,26/m	–	–
11	Apneea voluntară în inspir.	52	97	–	83
12	Apneea voluntară în expir.	34	79	–	30
13	Mobilitatea diafragmului	–	9,85	–	5,7
	MIOTONOMETRIE				
14	Biceps	–	119/82 118/84	–	115/88 113/87
15	Coapsă	–	117/85 115/83	–	118/87 117/87
16	Coapsă dorsală	–	96/79 104/83	–	106/85 105/85
17	Abdominal	–	106/63 105/63	–	108/66 107/62
18	Lombar paravertebral	–	106/78 111/79	–	106/78 105/80
19	Lombar - latero lombar	–	86/56 87/55	–	71/54 73/59

Experimentul în canotaj s-a desfășurat în perioada februarie 1968 — mai 1969, în cadrul cluburilor „Ancora" și „Dunărea" din Galați. S-a format un lot experimental de 12 sportivi în vîrstă de 17 ani ai clubului „Ancora" pentru proba de caiac-canoe selecționați în ianuarie 1968 din Delta Dunării. Programul acestora s-a axat exclusiv pe antrenamentul sportiv și lecțiile de yoga. Lotul martor a fost format din restul colectivului de 12 sportivi (în vîrstă de 18—19 ani), cu o vechime de 2—3 ani în sport.

Lotul experimental a avut un program similar celui de la liceu, amplificat cu asanele aplicate în momentul revenirii la mal. Tabelul 3 consemnează rezultatele obținute după 4 luni (respectiv 40 de lecții). Indicii de greutate și miotonometrie luați numai în final, *datorită con-*

diţiilor existente, arată un grad de dezvoltare fizică sensibil egală, a ambelor loturi. Diferenţe semnificative au apărut în apneea voluntară după inspir-expir corelat cu rezultatele mobilităţii abdominale, diafragmatice şi contracţia latero-lombară respiratorie. Celelalte date prezintă diferenţe medii în favoarea lotului yoga. Trei din echipajele acestui lot au obţinut *locul doi şi trei* la concursurile naţionale din vara acelui an.

Observaţiile făcute asupra acestui lot au fost completate cu observaţiile realizate la clubul „Dunărea" din aceeaşi localitate, în următoarele 7—8 luni, precum şi cu rezultatele obţinute de tineri din alte profesii în experimentele din alte instituţii.

La Clubul „Dunărea" s-au efectuat o serie de sondaje metodice pe 17 sportivi, fete şi băieţi, fără a avea posibilitatea unor investigaţii iniţiale-finale. Imaginile fotografiate şi filmate, inclusiv radiologia şi radio-cinematografia respiratorie şi digestivă constituie documentele concrete ale lucrării.

Datele observate în diversele etape ale antrenamentului au fost măsurate termometric, cronometric şi tensiometric, astfel :

1. În cadrul procesului de însuşire a respiraţiei corecte s-a măsurat ritmul cardiac după respiraţia toracică şi după respiraţia abdominală în clino şi ortostatism, pe un grup de 11 sportivi. Ritmul cardiac a crescut după respiraţia toracică şi a scăzut după respiraţia abdominală.

2. S-a combătut datoria de oxigen cu fenomenele specific dispneice, ritm respirator, cardiac şi T/A crescută după cros, sprint sau în timpul lucrului cu extensorul sau haltera şi al săriturii la coardă, prin tehnică specifică expiratorie.

3. S-a luat temperatura cutanată a membrelor şi musculaturii spatelui în timpul şi după asanele de încălzire statică cu puls în repaus, în pauzele de aşteptare la probele de control pe apă. Temperatura a crescut cu 2—5 grade după primele 3—5 minute de asană, condiţionată de respiraţia abdominală corectă. Proba a fost efectuată pe o grupă alcătuită din 8 subiecţi, fete şi băieţi (specialişti în caiac) şi repetată cu rezultate similare la grupa experimentală de balet din localitate (15 subiecţi), la grupa experimentală de elevi instrumentişti din Bucureşti (24 subiecţi) precum şi la 6 cursanţi adulţi.

4. S-au aplicat asane, respiraţie şi relaxare totală, la revenirea pe mal, 15—20 de minute, pe un lot de 17 sportivi, fete şi băieţi. Aprecierile subiective ale sportivilor şi ritmul cardiac au fost favorabile.

5. S-au obţinut scăderi importante ale ritmului cardiac, folosind relaxarea pe acelaşi lot şi pe alte loturi (balerini, instrumentişti), cu bradicardii între 32—54 pulsaţii pe minut produse la subiecţii cu maximum 5—6 lecţii de yoga.

6. Consumul de oxigen şi oximetria, studiate în cadrul altor grupe experimentale cu rezultate bune, după un timp relativ scurt de practică yoga, necesită şi alte investigaţii care, pînă în prezent, nu ne-au stat la dispoziţie. În orice caz, faptul confirmă datele din literatura yoghină ştiinţifică sau de popularizare, care subliniază capacitatea metodei de a trezi forţele fizice şi psihice latente. În felul acesta ne explicăm timpul de revenire scurtat în probele Martinet, efectuate pe 12 subiecţi din alte experimente, cu tehnică expiratorie yoga în care s-a

observat și dispariția altor fenomene ca tahicardia, extrasistolele, deși aceștia erau la a treia sau a patra lecție yoga. Rezultatele importante cu dublarea mobilității diafragmului, scăderea ritmului cardiac sau creșterea apneei după inspir-expir, în urma unui număr de 4—5 lecții în care s-a dirijat *eliminarea antagonismelor funcționale respiratorii* și *deprinderea autocontrolului corporal,* experimentate pe un număr de 14 subiecți sănătoși și bolnavi, se încadrează în aceeași explicație a dezvoltării prin stimularea calităților fizice latente.

Am observat posibilități multiple de adaptare a exercițiilor yoga în toate disciplinele sportive, în forme simple sau complexe. Organismul dispune, prin intermediul acestor tehnici, de puterea de absorbție a forțelor energetice din aer pe care yoghinii le numesc „prana" și pe care oamenii de știință le asimilează, parțial, cu potențialele bioelectromagnetice. În cadrul unui experiment de anul trecut, înregistrat la Institutul de igienă și protecția muncii din București, s-a obținut o creștere importantă a calităților unei grupe de sportivi de performanță care au făcut aerosoli cu ioni negativi, una din formele „pranice" pe care atît yoghinul autentic, cît și simplul practician, o poate acumula în mod corect, conștientizat.

Concluziile cercetătorilor nu numai că nu contravin medicinii sportive, dar o pot completa oferindu-i noi căi de investigare. Există însă o barieră foarte severă : aplicarea corectă, de mare precizie, pînă în cele mai fine detalii fizice și psihice, adaptarea creatoare a normelor funcționale pe specific de vîrstă, sex, disciplină, sub conducerea unui instructor yoga experimentat.

BIBLIOGRAFIE

1. ALLGEORGE S. : Istoria medicinei universale, Ed. științifică, București, 1970.
2. CHAKRABORTI J. : Educația fizică hindusă, Ed. Ramuri, Craiova, 1935.
3. CIANDR U. : Tratamente yoga, Ed. Bombay, 1959.
4. KAROLY D. : Yoga, Ed. medicală, Budapesta, 1970.
5. LEFEBUR FR. : La respiration ritmique et la concentration en education physique, en therapeutique et en psichyatrie, Ed. Le courrier du livre, Paris, 1967.
6. van LISEBETH A. : J'apprends le yoga. Ed. Flammarion, Paris, 1969.
7. van LISEBETH A. : Paranayama, la dynamique du soufle, Ed. Flammarion, Paris, 1971.
8. IORDANKA BORISOVA, MILANOV A. : Yoga, Ed. Stadion, București, 1972.

NINETA CRAINICI : Procédés Hatha-Yoga en éducation physique et sport

Le matériel contient une partie générale avec une brève mise en thème sur la pratique yoga, et une partie, genre expérience où sont exposées quelques données concrètes enregistrées dans le cadre de deux expériences effectuées à Galați. Tenant comte du stade élevé des actuelles performances, on a mis davantage le problème de la récupération après l'effort, fait qui a suggéré à l'auteur l'idée d'utiliser la pratique yoga en ce sens.

NINETA CRAINICI : Hatha-Yoga Procedures in Physical Education and Sports

The study comprises a general part in which the author gives a short account of the yoga practice to be followed by data provided by two experiments carried out in the town of Galatz. As today's performances are very high, the author's idea is to use yoga practices for recovery after effort.

FILE DE ISTORIE

50 DE ANI DE ACTIVITATE MEDICO—BIOLOGICĂ LA INSTITUTUL DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

Prof. dr. doc. FLORIAN C. ULMEANU
I.E.F.S.

Dezvoltarea impetuoasă a educaţiei fizice şi sportului după primul război mondial a atras după sine înflorirea fără precedent a medicinii sportive în întreaga Europă. În ţara noastră, înfiinţarea în anul 1922, din iniţiativa lui *Virgil Bădulescu*, a Oficiului Naţional de Educaţie Fizică şi a Institutului Naţional de Educaţie Fizică, cu o secţie civilă şi una militară, a constituit începutul formării de cadre specializate şi pentru aspectele biologice ale învăţământului şi practicii exerciţiilor fizice. În broşura *„Zece ani de activitate"*, editată de Institutul Superior de Educaţie Fizică în anul 1933, director al institutului fiind academicianul *Octav Onicescu*, se scrie în această privinţă : *„ De la început, secţiei civile i se dă caracterul de învăţămînt superior, cu concursul Universităţii"*. Pentru disciplinele medicale, acest concurs a fost asigurat de reprezentanţii Facultăţii de medicină, după cum urmează : *Nicolae* Paulescu, descoperitorul român al insulinei, suplinit de Constantin *Mihăilescu* — fiziologie, *Francisc Iosif Rainer* — anatomie, suplinit mai întîi de *Grigore Popa* şi mai tîrziu de *Horia Dumitrescu* iar pentru igienă — *Nicolae Mezincescu*, suplinit de Radu Olinescu. La aceştia s-a alăturat *Ioan Lascăr* — gimnastică medicală şi control medical.

Începutul a fost deosebit de greu. Totul trebuia făcut din nou, de la renovarea vechii cazarme de pe vremea lui Cuza, pînă la asanarea şi nivelarea gropilor de gunoaie, pe locul cărora s-a construit Stadionul „Republicii" de astăzi.

După exemplul puţinelor institute de grad superior existente în acea epocă — se pare că în total vreo 10 — la institutul nostru au fost organizate patru catedre medicale : gimnastică medicală, fiziologie, anatomie şi igienă, deci jumătate din cele opt catedre de atunci.

Primul deceniu de activitate se caracterizează prin căutări într-un domeniu nou nu numai la noi, dar şi pe plan mondial. În această perioadă se precizează conţinutul cursurilor şi se elaborează programa de studii (programa analitică). Nu ne putem opri asupra lor ; citãm doar două trăsături ce caracterizau în acea vreme cursurile de fiziologie şi de anatomie : *„Fiziologia stă la baza educaţiei fizice, iar în programa Institutului s-a dat acestui învăţămînt importanţa cuvenită"*, se scrie în broşura amintită, iar mai departe : *„Învăţămîntul anatomiei se prezintă ca un tot unitar, solid şi armonic închegat de concepţia prof. Rainer — anatomia este ştiinţa formei vii, formă care exprimă funcţiunea"*.

Educaţie fizică şi sport, nr. 9, 1973, pag. 63

Deși la institut au luat ființă unele laboratoare pentru lucrările practice ale studenților, cum au fost cele de fiziologie și antropometrie, pentru altele — spre exemplu anatomia și igiena — am rămas mult timp tributari Facultății de medicină, iar în ceea ce privește dotarea cu aparatură pentru cercetare, nimeni nu putea spera. Există totuși în această perioadă două lucrări cu caracter de investigație științifică. În prima se prezintă „*Câteva considerațiuni asupra stării de sănătate și asupra dezvoltării fizice a elevilor din internatul liceului Gh. Lazăr*". Ea datează din anul 1926 și aparține lui *Iacob Mihăilă*, pe atunci student în ultimul an al institutului. A doua se referă la „*Modificările antropometrice și fiziologice observate la studenții I.S.E.F.-ului din București, după trei ani de studii și exerciții fizice*" (1926—1929), autor prof. *C. Michailescu* și *I. Lascăr*. Este demn de subliniat că aceasta reprezintă prima lucrare din institut comunicată peste hotare : Congresul internațional de fizioterapie de la Liège, 1930.

Anul 1932 marchează începutul decadei a doua și, totodată, înființarea Societății Medicale de Educație Fizică. Evenimentul este deosebit de important, deoarece constituie un imbold puternic pentru activitatea științifică medico-biologică a educației fizice și sportului. Nucleul de activitate al societății l-au format cadrele institutului, dar la ea s-au asociat toți pasionații care, în laboratoare, cluburi sportive, școli și unități militare din București aveau preocupări în legătură cu problemele societății. De altfel, activitatea acesteia a stimulat preocupările de specialitate nu numai pentru membrii ei din Capitală, dar și ale celor din întreaga țară. Însăși cadrele din institut s-au simțit datoare să susțină, în mod substanțial, activitatea societății pe care o găzduiau, o considerau ca fiind o creație a institutului, pe a cărui activitate o înviorau, o completau și o îmbogățeau. Într-adevăr, la institut și cu sprijinul acestuia s-au organizat ședințele societății, s-au organizat cursurile de medici sportivi, s-a organizat primul Congres românesc de medicină sportivă din 1937 și cercetările la Cea de a VIII-a balcaniadă de atletism din același an. Tot cu ajutorul institutului s-au tipărit conferințele de medicină sportivă, volumul congresului și al cercetărilor, precum și Buletinul societății (apărut între anii 1932—1936), transformat în revista „Analele Educației Fizice" și continuat în condiții îmbunătățite sub această formă. De fapt, pînă la constituirea Societății Științelor Medicale, actualul U.S.S.M., cea mai mare parte a activității științifice medico-sportive s-a desfășurat la institut, cu sprijinul moral și material al acestuia.

În al doilea deceniu începe organizarea laboratoarelor și a muncii de cercetare, prezentarea rezultatelor în ședințe publice de comunicări, participarea la congresele internaționale de specialitate. Cercetarea științifică se referă, cu precădere, la influența exercițiilor fizice, în general, sau a efortului specific din anumite discipline sportive, fie asupra anumitor funcții ale organismului, fie asupra organismului în întregime, asupra stării de sănătate. Cele mai importante domenii studiate au fost : respirația, sîngele, circulația ; alimentația sportivilor, metabolismul, excreția ; probleme de control medical ; dezvoltarea fizică normală și patologică, precum și tratamentul diferitelor deficiențe prin gimnastică medicală.

Dar, cu toate aceste realizări, care pentru acea epocă reprezentau adevărate succese, despre un avînt al cercetării științifice în Institutul de educație fizică și sport nu se poate vorbi decît după Eliberare. Într-adevăr, abia în condițiile nou create, cînd educația fizică și sportul — înțelese ca necesitate a întregului popor — capătă sub conducerea Partidului Comunist Român valoarea unor preocupări de interes general și ca atare sînt considerate *probleme de stat*

Pentru cadrele institutului, mărit și reorganizat, cercetarea științifică devine o sarcină planificată, tot atît de importantă și plină de răspundere ca însăși activitatea didactică. Ea este acum temeinic legată de practică și se desfășoară în colective largi de cercetători de diverse specialități, ceea ce-i asigură un caracter complex și, implicit, posibilitatea unei rezolvări cît mai adecvate.

Datorită conducerii de către partid a activității științifice din patria noastră și în cercetarea medico-biologică din institut se constată progrese substanțiale, în special în ultimele două decenii.

Dezvoltarea, de-a lungul anilor, la catedra de fiziologie, a laboratorului de cercetări științifice (cu o individualitate proprie astăzi) și înființarea în institut a atelierului de prototipuri, care contribuie la autodotare, constituie exemple grăitoare în această privință.

Elaborate pe bazele materialismului dialectic, rezultatele muncii de cercetare devin tot mai valoroase din punct de vedere științific și mai utile în practică. Fie că se referă la educația fizică școlară, la sportul de masă sau de performanță, cercetarea științifică medicală din I.E.F.S. a adus contribuții prețioase la succesele mișcării noastre de educație fizică și sport, la dezvoltarea armonioasă a tineretului, la gloria sportivă a țării noastre.

În acest sens, la domeniile de cercetare menționate se mai adaugă o serie de probleme elaborate de cadrele medicale din institut sau din alte laboratoare mai bine dotate pentru tema respectivă. Dintre acestea menționăm : lărgirea și adîncirea cercetării în domeniul sistemului nervos, al analizorilor și secreților interne, fiind acum și mai strîns legate de caracteristicile diferitelor ramuri de sport. În ceea ce privește excitabilitatea neuromusculară, ea se face în mod diferențiat la mușchii fazici și tonici, cu aparatură electronică perfecționată. De altfel, un aparat și mai perfecționat — cu înscrierea automată a reacției —, aparat elaborat în cadrul I.E.F.S., a fost brevetat ca *invenție* și în momentul de față a fost acceptat ca atare și în străinătate.

Studiul contracțiilor statice a fost perfecționat, de asemenea, modificînd aparatul spre a putea înscrie forma și intensitatea contracției. S-au efectuat cercetări de biomecanică în diferite sporturi. Pregătirea pentru Olimpiada mexicană a stimulat și la cadrele din I.E.F.S. o serie de lucrări în barocameră, în ceea ce privește influența altitudinii. Au fost aduse contribuții la metodologia determinării unor parametri ai capacității de efort și ai motricității. Menționăm, de asemenea, cercetarea în masă a atitudinii corporale și a deficiențelor fizice la școlari, modificarea proporțiilor corpului, iar legat de aceasta, punerea în evidență a unui nou indice de proporționalitate a corpului de către regretatul prof. dr. doc. *Adrian N. Ionescu*. Valoarea acestor lucrări a făcut ca ele să treacă granițele țării, fiind comunicate și publicate și în străi-

nătate. Datorită faptului că cercetările privitoare la excitabilitatea neuromusculară au fost de la început și sînt în continuare prioritare pe plan internațional, Federația internațională de medicină sportivă a încredințat specialiștilor din institutul nostru conducerea *Subcomisiei științifice pentru sistemul nervos și funcția motrică*, iar două lucrări din același domeniu au fost laureate de către instituții de prestigiu din străinătate.

Referindu-ne la procesul didactic, după reforma învățămîntului din 1949—1950 s-au introdus îmbunătățiri importante printre care citățm : înființarea cursului de fiziologia exercițiilor fizice, a cursului de biomecanică, precum și a celui de control medical. În mod corespunzător, apar cursuri și îndrumătoare de lucrări practice, pentru a căror efectuare de către studenți, laboratoarele sînt din ce în ce mai bine utilate.

Cu siguranță, un stimulent deosebit pentru munca de cercetare medico-biologică a tuturor specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului îl constituie *Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului din 28 februarie — 2 martie a.c. În lumina acesteia, se văd precizate sarcinile ce le* revin pentru *„îmbunătățirea asistenței medico-sportive și creșterea contribuției medicinei sportive la pregătirea sportivilor de performanță"* și, totodată, angajamentul specialiștilor în sporirea aportului *„la formarea tinerei generații, la menținerea și întărirea sănătății, la asigurarea unor forme variate și atractive de recreare a maselor, la creșterea capacității lor de muncă"*.

Nu încape nici o îndoială că mersul ascendent, că succesele tot mai valoroase ale activității medico-biologice din I.E.F.S. vor îmbogăți, alături de celelalte organisme de specialitate, și în viitor medicina sportivă românească, vor aduce noi contribuții la progresul specialității pe plan mondial.

FL. C. ULMEANU : 50 années d'activité médico-biologique à l'Institut d'Education Physique et de Sport

L'auteur fait une rétrospective du chemin parcouru dès le début jusqu'à présent en ce qui concerne l'activité de recherche médico-biologique dans le cadre de l'Institut d'Education Physique et de Sport, chemin parcooouru pendant plus d'un demi-siècle.

On fait la précision que l'Institut d'Education Physique et de Sport a été le berceau de la recherche scientifique médico-biologique dans le domaine de l'éducation physique et du sport de notre pays, étant maintenant aussi un des principaux centres d'étude et de recherche scientifique médico-biologique dans le domaine du sport de performance et de l'éducation physique des scolaires.

FL. C. ULMEANU : 50 Years of Medico-Biological Activity at the Institute for Physical Education and Sports

The author traces back the medico-biological research activity carried out within the Institute for Physical Education and Sports along 50 years.

He points out that the Institute has been the cradle of medico-biological scientific investigation in the domain of physical education and sports in Romania, being moreover one of the main scientific medico-biological study and research centre for the schoolchildren's performance sports and physical education.

Portret

RENATE STECHER

ADRIAN VASILIU
Ziarist

EVOLUȚIA REZULTATELOR SALE LA 100 m:

1964 — 12,7 sec.
1965 — 12,2 sec.
1966 — 12,0 sec.
1967 — 11,8 sec.
1968 — 11,6 sec.
1969 — 11,5 sec.
1970 — 11,0 sec.
1971 — 11,0 sec.
1972 — 11,0 sec.
1973 — 10,8 sec.

DATE PERSONALE

— S-a născut la 12 mai 1950, la Suplitz (R. D. Germană).
— Înălțime: 1,70 m.
— Greutate: 69 kg.
— Practică atletismul de la vîrsta de 14 ani, la clubul S. C. Chemie din Halle.
— Debutează în activitatea internațională cu prilejul Campionatelor europene de atletism de la Atena (1969).
— Studentă la Institutul de educație fizică din Halle.
— Este pregătită de antrenorul Horst Dieter.
— Căsătorită.
— Campioană europeană și olimpică la 100 m și 200 m și recordmană mondială a probelor cu 10,8 și respectiv 22,1 sec.

Sprintul feminin a avut de-a lungul ultimelor patru decenii mai multe staruri de prima mărime, a căror faimă a făcut destul de repede înconjurul lumii. Mulți își mai amintesc,

Educație fizică și sport, nr. 9, 1973, pag. 67

probabil, de poloneza Stela Walasiewicz care în 1934 alerga „suta" în 11,7 sec. Pentru vremea aceea — ne referim la nivelul dezvoltării atletismului și tehnica antrenamentului — performanța era excepțională. 14 ani mai tîrziu, olandeza Fany Blankers-Köen mamă a patru copii, uimea întreaga asistență din tribunele stadionului londonez Wembley, fiind încoronată ca adevărată regină a sprintului la J.O. Timpul ei pe distanța de 100 m — 11,5 sec. La ediția următoare a Olimpiadei (Helsinki — 1952), o fată blondă venită tocmai de la Antipozi demonstrează clasa sprinterelor australience. Marjorie Jackson nu a avut practic o adversară pe măsura ei, smulgînd recordului încă o zecime : 11,4 sec.

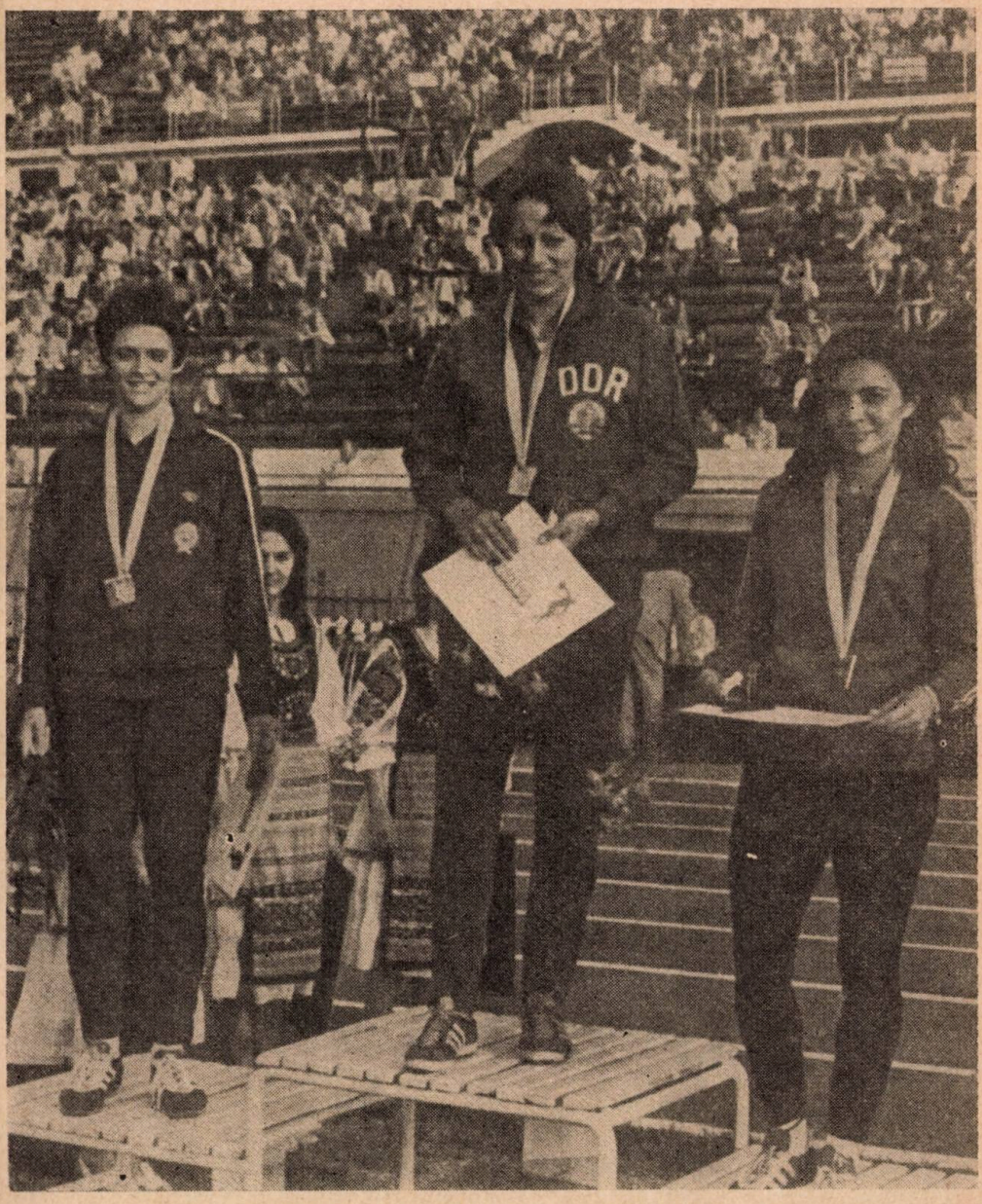
A urmat epoca gazelelor negre. Wilma Rudolph cunoaște un veritabil triumf la J.O. de la Roma (1960), unde cîștigă cea mai rapidă probă în 11,3 sec. Ea a predat ștafeta Wyomiei Tyus care în 1964 a alergat distanța în 11,2 sec. iar în 1968, la Ciudad de Mexico, a devenit prima femeie din lume cronometrată pe această distanță în 11,0 sec. De atunci s-a mai scurs un ciclu olimpic și tentativele de a învinge excepționalul record al Wyomiei au eșuat cu regularitate. Doar patru alergătoare din lume, printre care și Renate Stecher, au putut egala fantastica cifră a sportivei de culoare din S.U.A.

Și iată-ne în anul postolimpic 1973. În aceste sezoane marii performeri obișnuiau să se odihnească, iar tinerii să bată la porțile consacrării tatonînd încet căile de acces spre vîrful piramidei. Marii campioni ai zilelor noastre se pare însă că au cu totul alte ambiții.

La Ostrava, în fiecare an, federația de specialitate din Cehoslovacia împreună cu ziarul „Ceskoslovensky sport" din Praga organizează un concurs festiv care prilejuiește înmînarea celebrilor pantofi de aur celor mai renumiți alergători din sezonul precedent. La ediția 1973, care avea să onoreze meritele finlandezului Lasse Viren și ale sovieticei Ludmila Bragina s-a prezentat și multipla campioană a R. D. Germane Renate Stecher, cîștigătoare a trofeului în 1970 și 1971. În dimineața zilei de 7 iunie a plouat și mercurul termometrului abia a urcat la 17 grade, condiții puțin prielnice obținerii unor performanțe deosebite. Și totuși...

Startul cursei de 100 m a fost perfect. Renate a plecat ca din pușcă și pe măsură ce distanța pînă la firul alb de la sosire se micșora, ritmul ei de alergare creștea. A terminat întrecerea cu trei metri înaintea adversarelor, iar la anunțarea rezultatului tribunele stadionului din Ostrava au explodat realmente. Cele trei cronometre — 10,9 — 10,9 — 10,85 — au marcat un eveniment deosebit în istoria atletismului : prima femeie din lume care învingea fantastica graniță a celor 11 secunde într-o cursă de 100 m.

Noua regină a sprintului ne oferea o probă indubitabilă a excepționalului său talent. O altă limită pe care specialiștii mai sceptici o considerau aproape intangibilă intra în domeniul istoriei. Dar R. Stecher nu s-a mulțumit numai cu aceasta. Spre sfîrșitul lunii iunie, de această dată pe pista de tartan de la Leipzig, atleta nr. 1 a R. D. Germane își bisa numărul de la Ostrava, alergînd în plus și distanța de 200 m în 22,4, timp egal recordului mondial. După



aceste curse Renate declara ziariștilor: „Să știți că femeile pot alerga chiar și mai repede. Eu personal simt că mai am resurse!" Și nu a trebuit să așteptăm prea mult confirmarea spuselor sportivei din Halle. Miile de spectatori prezenți pe stadionul din Dresda în zilele de 21 și 22 iulie aveau să rămînă de-a dreptul înmărmuriți la finele fiecărei evoluții a marii lor campioane. Mai

întîi Stecher a alergat „suta" în 10,8 și apoi a spulberat pur și simplu recordul lumii pe distanța de 200 m, realizînd un timp fantastic: 22,1! Trăim așadar, datorită acestei mari sportive o eră nouă în sprintul feminin.

Cum a ajuns dubla recordmană mondială la asemenea cifre? Renate o declară fără modestie: „Am avut desigur talent. În sistemul de educație fizică din școlile noastre tinerilor li se oferă multe posibilități de a-și valorifica deplin posibilitățile. Și eu am muncit mult. V-o mai aduceți poate aminte pe acea firavă Renate Meissner din urmă cu 5—6 ani. Îmi plăcea mult să alerg și mă antrenam zilnic atît cît îmi permitea programul școlar. Progresam însă destul de încet. Nu aveam forță și adesea pierdeam pe ultimii metri. Din 1967 am început un program foarte dur. Am lucrat aproape 11 luni pe an, cu intensitate maximă cîte 7—8 luni. Toamna și iarna parcurgeam kilometri întregi în teren variat; apoi începea programul de sală adesea infernal și greu de suportat. Zeci de repetări pe zi, lucru cu sute de kilograme, adesea chiar și mii. Îmi amintesc că nu o dată am fost pe punctul de a renunța. Urmăream tot timpul kinogramele Wilmei Rudolph, modelul la care am visat de cînd eram mică și mi se părea că nu voi ajunge niciodată să-i egalez măcar performanțele. Antrenorul meu m-a ajutat foarte mult și am reușit să depășesc fiecare „punct mort". Astăzi îi mulțumesc pe deplin".

Dar Renate Stecher mai are și alte secrete în obținerea performanțelor sale și antrenorul Horst Dieter nu se sfiește să le afirme: „Pregătirea din timpul iernii, în sală, constituie un factor decisiv al progresului pe care ea l-a înregistrat în ultimii ani. Alergările dese pe distanțe cît mai scurte de 40, 50 și 60 m i-au îmbunătățit mult viteza. Apoi simțul deosebit al startului. Urmăriți-o atent pe Renate: întotdeauna veți avea impresia că fură plecarea, dar orice aparat specializat vă va demonstra contrariul. Ea are un reflex înnăscut în acest sens și din plecare o veți vede mereu în fruntea plutonului. În sfîrșit, participarea cît mai deasă în concursuri, indiferent de stadiul pregătirii, i-a dezvoltat dorința continuă de autodepășire. În ultimii doi ani Stecher a avut cu regularitate cîte 70—80 de curse oficiale, nici una mai slabă de 11,7 sau 23,6 ceea ce, să recunoaștem, este un lucru excepțional".

Cum se antrenează recordmana lumii într-o săptămînă din perioadele pregătirii intense? Timp de 4 zile, dimineața cîte o oră și jumătate, iar după-amiaza cîte două ore și jumătate. O zi este rezervată pentru pauză, iar celelalte două îndeobște pentru concursuri. În fiecare zi de concurs ea face în timpul dimineții un antrenament de o oră. În cele patru zile cu cîte două ședințe, 70 la sută din repetări sînt cu intensitate maximă. Și tot în aceste zile, startul este exersat de cîte 30—40 de ori. În rest, nimic nu se deosebește de antrenamentul normal al unui sprinter modern. Poate doar lucrul cu halterele pentru întărirea trenului inferior: în fiecare din cele patru zile cîte 60 de minute.

Talent, seriozitate și o totală dăruire în antrenamentul de mare intensitate — iată elementele care au dus-o pe Rentae Stecher în fruntea piramidei sprintului feminin.

NOTE • ȘTIRI • COMENTARII

CONFERINȚA INTERNAȚIONALĂ DE PSIHOLOGIA SPORTULUI (VARNA—1973)

Asist. univ. IRINA HOLDEVICI
I.E.F.S.

În perioada 29—30 aprilie 1973 a avut loc la Varna o Conferință internațională de psihologia sportului, cu tema : „Problemele psihologice ale educației fizice școlare și a sportului pentru copii și tineret".

Conferința s-a bucurat de o largă participare din partea unor specialiști bulgari și din alte țări europene.

Tematica lucrărilor conferinței s-a înscris pe două mari direcții .

I. **Problemele psihologice ale educației fizice școlare, urmărindu-se probleme legate de :**

a. psihologia învățării motrice ;

b. problemele psihologice ale dezvoltării și educației prin intermediul educației fizice.

II. **Problemele psihologice ale sportului pentru copii și tineret :**

a. aspecte psihologice ale selecției și specializării sportive ;

b. problemele psihologice ale antrenamentului la copii și tineret.

În cadrul lucrărilor conferinței a avut loc, de asemenea, și o ședință deschisă a Comisiei științifice a Federației Europene de Psihologia Sportului și Activităților Corporale (F.E.P.S.A.C.), cu tema : „Metodologia activității de testare în sport".

Comunicările prezentate s-au referit în principal la aspectele psihologice ale educației fizice școlare, autorii ajungînd la concluzia că la ora actuală, educația fizică școlară are ca cerințe fundamentale :

1. Formarea, la tînăra generație, a unei motivații puternice pentru practicarea educației fizice și sportului.

2. Găsirea căilor celor mai eficiente de acțiune pentru creșterea eficienței educației fizice școlare, insistîndu-se asupra aspectelor biologice, psihologice și sociale ale individului uman.

Deosebit de interesante au fost și problemele legate de creativitatea motrică. Autorii fac distincție între creativitatea verbală-figurativă, artistică și motrică, arătînd că există o corelație strînsă între creativitatea verbală și cea motrică.

Un loc important l-a ocupat și problema selecției juniorilor pentru diferite ramuri de sport, accentuîndu-se necesitatea studierii criteriilor psihologice de selecție a viitorilor sportivi.

Psihologii sportivi n-au neglijat nici problemele de psihologie socială a sportului, o serie de comunicări abordînd probleme ale struc-

turii grupurilor sportive, ale relațiilor interpersonale din echipe, ale relațiilor dintre sportivi și antrenori etc.

La conferință a participat și un grup de specialiști în probleme psihologice ale educației fizice și sportului din țara noastră, sub conducerea prof. dr. M. Epuran de la Institutul de educație fizică și sport din București.

Comunicările specialiștilor români s-au bucurat de o înaltă apreciere din partea participanților la conferință. Menționăm comunicările: „Rolul factorului conștient în procesul pedagogic al educației fizice" (Georgeta Chiriță) și „Autoprogramarea exercițiilor de încălzire în școlile sportive" (Berta Tövissi), care au trezit un deosebit interes.

Conferința internațională de psihologia sportului de la Varna a avut o însemnătate deosebită, atît prin înalta ținută științifică a comunicărilor, cît și datorită prezentării, de către specialiștii bulgari, a unui bogat material documentar, ce evidențiază realizările acestora în domeniul educației fizice și sportului școlar.

Problemele dezbătute la conferință au fost deosebit de interesante și actuale, discuțiile permițînd realizarea unor schimburi fertile de opinii între specialiștii din diverse țări.

Temele abordate în cadrul comunicărilor au avut pentru progresul științei activităților corporale, o utilitate atît teoretică, cît și practică, concluziile și rezultatele obținute reprezentînd un punct de plecare pentru optimizarea educației fizice și sportului școlar.

ÎN ATENȚIA CITITORILOR REVISTEI NOASTRE!

În dorința de a veni în sprijinul antrenorilor care doresc să promoveze în categorie, profesorilor de educație fizică care își dau definitivatul sau gradul, studenților de la cursul fără frecvență care vor o consultație într-o problemă teoretică sau metodică, redacția îi invită să ne scrie și, în măsura posibilităților, să le furnizeze materialele necesare.

ADRESA REDACȚIEI: Revista „Educație fizică și sport", str. Episcopiei nr. 9, sectorul I, București

INHALT

LEITARTIKEL

AL. MOGOȘ. Leibeserziehung und Sport mögen im neuen Schuljahr den Forderungen des Beschlusses des Plenums des ZK der RKP vom 28 II — 2 III, 1973 entsprechen 2
* * *: Die Gesamtheit der Mittel, nach Alters- und Berufsgruppen gestuft, welche sowohl der Orientierung der Bergetolsauch der Sport vereine bei der Auswahl der Ausübungsformen der Leibeserziehung und des Sports, dienen 6

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

I. GRINȚESCU: Das Testen und Erforschen der Sprungkraft im Rahmen der Turnstunde . . 12

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

C. DÎRJAN: Das Studium der Tendenzen einiger Parameter bei der Auswahl und Vorbereitung von Junioren — Korbball . . . 23
I. TUDUSCIUC: Ein typischer Fall von Interferenz motorischer Gewohnheiten 30

LEIBESERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

I. BRATU, V. DIMITRIU, ZOE DEMETRESCU, ELENA CRUTESCU, EUGENIA PREDESCU, M. MIHĂIȚĂ: Die Korrektur einiger Haltungsschäden im Rahmen der Turnstunde 36

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

O. UNGUREANU: Neue Organisierungs- und Ausübungsformen der Leibesübungen und des Sports im Studentenheim 43

SPORTMEDIZIN

CARMEN DUMITRU, ELISABETA PUFULETE: Untersuchungen das E.K.G., Hochleistungssportlerinnen beterffend 50

MEINUNGEN — BERATUNGEN

NINETA CRAINICI: Hatha-yoga Griffe in der Leibeserziehung und im Sport 55

GESCHICHTLICHES

FL. C. ULMEANU: 50 Jahre medizinisch-biologische Tätigkeit an der Hochschule für Leibeserziehung und Sport 63

PORTRÄT

A. VASILIU: Renate Stecher . . 67

NOTEN — MITTEILUNGEN — KOMMENTARE

IRINA HOLDEVICI: Die internationale Tagung für Sportpsychologie — Varna 71

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕДОВАЯ СТАТЬЯ

АЛ. МОГОШ: Физическое воспитание и спорт в новом учебном году на уровне требований Постановления Пленума ЦК РКП от 28 февраля—2 марта 1973 года 2
***: Комплекс средств по возрастным группам и занятием для ориентации граждан и спортивных обществ в выборе форм практикованя физических упражнений и спорта . 6

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

И. ГРИНЦЕСКУ: Тестация и изучение скорости на занятиях физического воспитания 12

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

К. ДЫРЖАН: Изучение тенденций определенных параметров в отборе и подготовке юношей по баскетболу 23
И. ТУДУСЧУК: Типический случай интерференции двигательных навыков 30

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

И. БРАТУ, ДИМИТРИУ, ЗОЕ ДЕМЕТРЕСКУ, ЕЛЕНА КРУЦЕСКУ, ЕУДЖЕНИЯ ПРЕДЕСКУ, М. МИХЭЙЦЭ: Исправление некоторых недостатков на уроке физического воспитания 36

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

О. УНГУРЯНУ: Новые формы организации и практикования физических упражнений и спорта в студенческих общежитиях 43

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

КАРМЕН ДУМИТРУ, ЕЛИСАБЕТА ПУФУЛЕТЕ: Исследования ЭКГ у женщин, занимающихся вышсим спортом 50

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

НИНЕТА КРАЙНИЧ: Приемы Хатайога в физическом воспитании и спорте 55

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

ФЛ. К. УЛМЯНУ: 80 лет медико-биологической деятельности в Институте физического воспитания и спорта 63

ПОРТРЕТ

А. ВАСИЛИУ: Ренате Штекер . . . 67

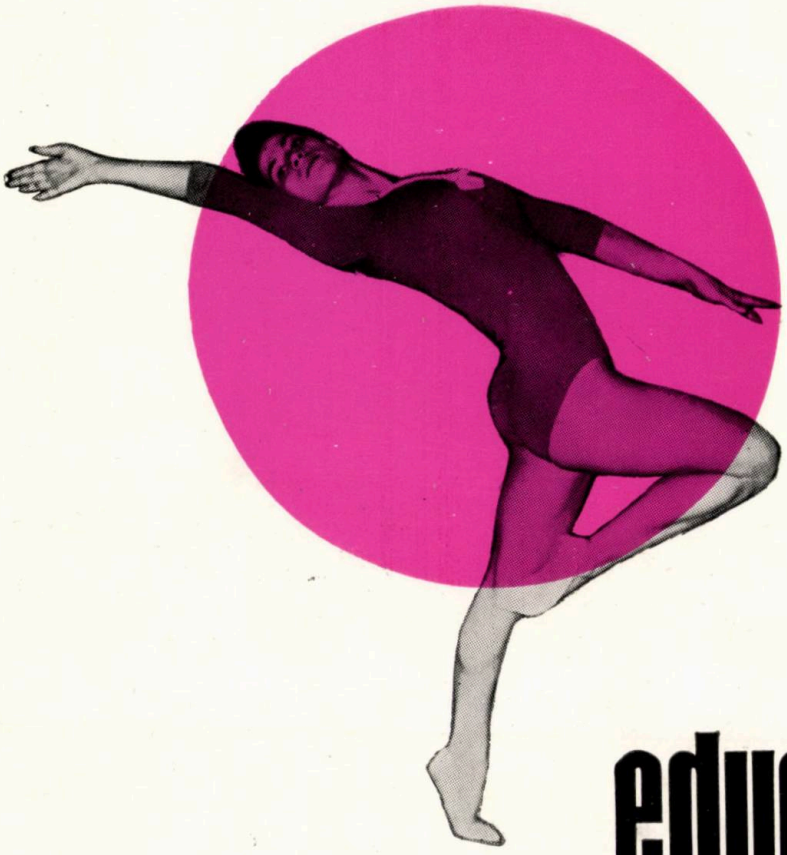
ЗАПИСИ — СООБЩЕНИЯ — — КОММЕНТАРИИ

ИРИНА ХОЛДЕВИЧ: Международная конференция по психологии спорта в Варне 71

I. P. „Informația" — c. 3238

2 364

Lei 4



5.

educație fizică și sport

10 1973

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

R 9
R 5

Proletari din toate țările uniți-vă!

ANUL XXVI, NR. 10, OCTOMBRIE 1973

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

CUPRINS

EDITORIAL

I. ȘICLOVAN : Imperative actuale în metodica antrenamentului sportiv 2

PROBLEME DE REFACERE

A. DEMETER : Bazele fiziologice ale refacerii organismului sportivilor 5

I. DRĂGAN : Refacerea după efort și pregătirea biologică de concurs 8

A. VASILIU : Considerații și puncte de vedere farmacologice în problema refacerii. 14

ALEXANDRA POPOVICI : Unele aspecte privind alimentația în refacerea sportivilor 18

O. PETRESCU : Mijloace de refacere din domeniul fiziobalneoterapiei și recuperării 21

N. NEDEF : Despre refacere în antrenamentul de handbal 23

ARGENTINA MENIS : Despre susținătoare de efort și refacere . . . 25

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

D. COLER, T. BUTOI : Testul în educație fizică și sport (I) . . . 28

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

S. IOAN : Cum formăm săritori de triplusalt 34

N. PĂCURARU : Săritura în lungime la copii — indicații metodice . . 39

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

M. AVRAM, R. DUDA, DOINA FEURDEAN, D. GHERGHIȘAN : Contribuții la studiul corelației densitate-intensitate în lecția de educație fizică școlară 44

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

C. ATANASIU : Îndemn pentru gimnastica zilnică 51

OPINII — CONSULTAȚII

A. GAGEA : Ce este antrenamentul izokinetic 55

MERIDIANE

M. PALÁT : Sistemul de recuperare — sistem preventiv secundar în medicina contemporană 57

NOTE — ȘTIRI — COMENTARII

I. MUREȘANU : Considerații pe marginea întrecerilor de pentatlon modern la Jocurile Olimpice — 1972 61

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

REDACTOR ȘEF : MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ALEXANDRU FORȚU, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, NICOLAE MĂRĂȘESCU, GHEORGHE MITRA, FLORIN MORARU, MARIN PETRESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION ȘICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE.

Redacția: Str. Episcopiei nr. 9, București Căsuța poștală nr. 34. Telefon 137477. Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin ROMPRESFILATELIA — București Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001 Telex 225 București — România

ÎN LUMINA HOTĂRÎRII PLENAREI C.C. AL P.C.R. CU PRIVIRE LA DEZVOLTAREA CONTINUĂ A EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

IMPERATIVE ACTUALE ÎN METODICA ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Prof. univ. ION ȘICLOVAN
Rectorul I.E.F.S.
Vicepreședinte al C.N.E.F.S

Confruntările sportive de mare amploare, ca și concluziile tot mai numeroaselor congrese, simpozioane și ședințe de lucru organizate de foruri de specialitate, naționale și internaționale, scot în evidență modificări de mare însemnătate în aria teoriei și practicii antrenamentului sportiv contemporan. Tot evenimentele respective confirmă și faptul că rezultatele superioare nu pot fi obținute numai ca urmare a cunoașterii în sine a noutăților apărute în metodologia antrenamentului, ci, în primul rînd, pe baza aplicării consecvente a acestora în procesul de organizare a pregătirii sportivilor.

Fără îndoială, prin prezentul articol nu ne propunem să facem o sinteză a tuturor acestor noi orientări, căutări și tendințe, ci să punctăm doar unele aspecte, după opinia noastră, de mare actualitate pentru organizarea pe un plan superior a instruirii sportivilor noștri.

În acest scop, dorim să scoatem în evidență mai ales următoarele aspecte cu caracter organizatoric și metodic, larg confirmat de experiența unităților sportive de performanță :

1. Conducerea pregătirii loturilor de sportivi fruntași este încredințată unui colectiv de specialiști, din a cărui componență fac parte, de regulă, antrenorul principal, antrenorul secund și medicul.

Sarcina coordonării muncii colectivului revine antrenorului și așa cum se confirmă de întreaga experiență mondială, acesta trebuie să aibă capacitatea de a stabili cu claritate și fermitate căile și mijloacele curente și de perspectivă ale pregătirii sportivilor, potrivit exigențelor proprii ale sportului respectiv pe plan internațional.

În exercitarea atribuțiilor sale, adeseori și cu excelente rezultate, antrenorul este ajutat de încă o personalitate, desemnată de obicei din rîndul conducătorilor unității respective, care, prin capacitățile sale de muncă cu oamenii, se bucură de încrederea reală a întregului colectiv (antrenori — medic — sportivi).

Consecințe favorabile asupra eficienței instruirii are și colaborarea antrenorilor cu alte cadre de specialitate, mai ales cu biochimiști, psihologi, sociologi etc.

2. Raportul dintre colectivul de specialiști și sportivi este de colaborare și, de asemenea, de angajare plenară a ambelor părți în îndeplinirea obiectivelor stabilite.

Colaborarea dintre cadrele de specialiști și sportivi este deplin explicabilă la nivelul eșalonului sportului de performanță, cu atît mai mult, cu cît experiența și cunoștințele acumulate de sportivi constituie importante resurse pentru optimizarea randamentului. Tratat ca atare, și nu numai ca obiect al instruirii, sportivului i se cultivă personalitatea, inițiativa și creativitatea, fără să mai

amintim de responsabilitatea sporită ce i se crează în realizarea sarcinilor ce îi revin.

În cadrul acestei colaborări, antrenorul nu numai că recurge la consultarea sportivilor în privinţa stabilirii obiectivelor de instruire, a conţinutului ciclurilor săptămînale, dar asigură şi premisele ca pe baza acceptării conştiente a viitorului travaliu, sportivii să se angajeze cu deplină responsabilitate în realizarea obiectivelor propuse.

Creşterea responsabilităţii sportivului faţă de propria pregătire conferă acestuia însuşi atributul de a fi antrenorul său propriu, iar antrenorului posibilitatea de a se profila ca un autentic programator şi modelator al pregătirii subiecţilor cu care lucrează şi nu, cum greşit se procedează încă în unele locuri, salahorul care „cară" tot greul antrenamentului.

3. Paralel cu verificarea în pregătirea sportivilor proprii a celor mai înaintate cuceriri ale teoriei şi practicii antrenamentului contemporan, antrenorul se afirmă şi ca un creator de noi modele de instruire, de maximă eficienţă pentru creşterea randamentului subiecţilor cu care lucrează.

Cu alte cuvinte, în vederea optimizării randamentului sportivilor săi, antrenorul nu se rezumă numai la acumularea experienţei dobîndite de către alţi specialişti, ci desfăşoară el însuşi o activitate creatoare, bazată pe particularităţile şi capacităţile sportivilor proprii, pe posibilităţile acestora de a depăşi valorile tehnico-tactice statornicite în momentul dat al dezvoltării sportului respectiv.

Fără îndoială, crearea acestor noi modele de randament este dificilă, dar şi obiectiv necesară, cu atît mai mult, cu cît randamentul superior al fiecărui sportiv nu poate fi obţinut prin adoptarea unor tipare caracteristice altora, ci în primul rînd, prin valorificarea la maximum a însuşirilor deţinute de sportivii proprii.

Se confruntă aşadar şi în acest domeniu noul cu vechiul, originalitatea cu şablonul, iar sorţii de izbîndă — aşa cum ne-o confirmă întreaga practică — surîd, în primul rînd, îndrăzneţilor, novatorilor, specialiştilor cu aprofundată şi cît mai dinamică gîndire metodică.

4. Stabilirea unor loturi de sportivi lărgite şi cuprinzînd elemente cu reale capacităţi pentru sportul de performanţă.

Cerinţele în cauză se referă, în primă instanţă, la selecţia sportivilor capabili să facă faţă exigenţelor sportului de performanţă. Din acest punct de vedere, „simţul" antrenorului de a depista elementele cu certă perspectivă şi de a le promova în momentele cele mai oportune valorificării lor sportive rămîne o problemă de înaltă măiestrie profesională. Subliniem în primul rînd acest atribut al antrenorului (referirea făcîndu-se numai pentru antrenorii noştri) întrucît adeseori calitatea respectivă poate evita unele piedici generate încă de prevederile actualelor regulamente de transferări.

În stabilirea loturilor lărgite de sportivi se are în vedere de asemenea, crearea eşaloanelor de sportivi valoroşi, de toate vîrstele (copii, juniori, tineret, seniori), de aşa natură, încît pe baza muncii de perspectivă, temeinic organizată şi desfăşurată, să nu apară aşa-zisa tează, desigur nemotivată, a crizei valorice în generaţii.

5. Obiectivizarea conţinutului antrenamentului.

Un număr tot mai însemnat de specialişti se pronunţă împotriva folosirii în continuare şi cu inexactitate a ceea ce azi în metodică s-a statornicit sub denumirea „creşterea volumului şi intensităţii efortului".

Desigur, în raport chiar cu trecutul apropiat, cînd s-a muncit discontinuu, cu numeroase pauze, creşterea volumului şi intensităţii efortului devenise un imperativ fundamental pentru obţinerea progresului.

Astăzi, ţinînd seamă de tehnologia şi metodologia aflată la dispoziţia specialiştilor, formulei respective trebuie să i se adauge noi elemente şi anume:

— Ce cantitate de efort este necesară pentru a realiza indici optimi de randament ?

— Cum trebuie să varieze intensitatea efortului, cunoscînd că solicitările în regim de 2/4, 3/4, 4/4, precum și relațiile reciproce dintre aceste intensități dau o anumită adaptare, cu o anumită capacitate de randament ?

— Ce durate trebuie să aibă pauzele acordate după o anumită cantitate de lucru mecanic desfășurat cu anumite intensități ale efortului ?

— La ce interval de timp trebuie programate antrenamentele în diferitele cicluri săptămînale în care numărul și calitatea concursurilor prezintă diferențieri importante ?

Iată deci numai cîteva dintre elementele care trebuie să însoțească în mod obligatoriu formularea imprecisă „creșterea volumului și intensității efortului". Ca urmare, este necesar să apară în mai mare măsură decît în prezent exactitatea parametrilor de lucru ai sportivilor. S-ar putea spune obiectivizarea cifrică a antrenamentului, poate, și nu credem că greșim, chiar matematizarea acestuia. Propriu-zis, în unele ramuri de sport (haltere, lupte, atletism, înot și altele) s-a trecut deja la acest sistem de muncă — obiectivizat —, în care distanțele, timpii de parcurgere a lor, repetările sînt însoțite de cifre exacte, riguros programate în toate lecțiile ciclului săptămînal. S-ar putea ca măsura în cauză să răpească unor sporturi spontaneitatea, ineditul, spectaculosul ? Poate ! Dar să nu uităm că antrenamentul sportiv, care în fond pregătește sportivul pentru concurs, nu poate asigura măiestria și spectaculozitatea întrecerilor, fără ca acestea să fie precedate de stereotipii și deprinderi motrice puternic consolidate rezultate din repetări intensive, îndelungate. În acest context, obiectivizarea antrenamentului se impune ca o legitimitate axiomatică.

6. Sporirea numărului concursurilor ca importanță și resursă complexă de creștere a randamentului sportiv.

Sportul de performanță contemporan a infirmat definitiv opinia potrivit căreia marile concursuri trebuie pregătite, în principal, prin antrenamente școală și mai puțin prin competiții. Practica a demonstrat că în pregătirea sportivilor creșterea numărului de concursuri a devenit nu numai o necesitate stringentă, ci și o componentă de bază a antrenamentului. Aceasta trebuie înțeleasă în sensul că antrenamentul nu se desfășoară izolat de conținutul acțiunilor implicate de competiții, ci dimpotrivă, se exersează acțiuni concrete de concurs, ipoteze tactice ce se aplică în concurs, ritmuri de acțiune conforme concursului, eforturi psihice corespondente solicitărilor competiționale etc. Într-un cuvînt, conținutul antrenamentului în sportul de performanță se structurează în relația concurs — lecție de antrenament — concurs. Este o cucerire teoretică și practică de mare însemnătate asupra căreia specialiștii își îndreaptă azi întreaga atenție.

7. Accelerarea refacerii capacității de concurs.

Este normal ca, în condițiile efortului sporit implicat de antrenamentele și concursurile din calendarul competițional, refacerea grabnică a capacității de efort să primească rezolvări operative cu eficiență maximă. Așa se explică faptul că în ansamblul pregătirii sportivilor, astăzi, în raport cu trecutul, a crescut preocuparea pentru asigurarea bazei tehnico-materiale a pregătirii sportivilor, concretizată în spații de cazare și cantine amplasate în imediata apropiere a bazelor sportive, mijloace hidroterapeutice și fizioterapeutice, spații destinate activităților cultural-educative și recreative.

★

Problematica înfățișată reprezintă, așa cum subliniam la începutul articolului, numai o parte a aspectelor larg frămîntate astăzi în rîndul specialiștilor de pretutindeni. La acestea pot fi adăugate și altele. Ne-am limitat numai la cele menționate, considerîndu-le de mare actualitate pentru îmbunătățirea continuă a antrenamentului sportivilor noștri.

BAZELE FIZIOLOGICE ALE REFACERII ORGANISMULUI SPORTIVILOR

Prof. univ. dr. ANDREI DEMETER
I.E.F.S.

Creşterea spectaculoasă a nivelului performanţelor sportive pe plan mondial, din ultimii ani, este indisolubil legată şi condiţionată de sporirea substanţială a efortului în antrenamente. Paralel cu mărirea volumului şi intensităţii efortului în antrenamente şi competiţii apare, din ce în ce mai imperios, necesitatea utilizării raţionale şi extinderea tot mai largă a mijloacelor de refacere accelerată a potenţialului biologic al sportivilor.

Faţă de importanţa ce se cuvine acestei laturi a pregătirii sportivilor de mare performanţă considerăm că preocupările teoretice şi practice sînt încă insuficiente, dar în viitorul apropiat ridicarea pe o treaptă superioară a valorii performanţelor sportive cere neapărat reconsiderarea ponderii acestor preocupări.

Fiziologia a dezvăluit de mult faptul că orice modificare a mediului extern sau intern al organismului este urmată de refacerea echilibrului afectat, conform cerinţelor homeostaziei generale. Cu cît este mai dezvoltat un organism, cu atît mai perfecţionată este autoreglarea funcţiilor vitale, cu atît mai perfectă şi mai stabilă este homeostazia.

Pe baza unor cercetări laborioase, specialistul sovietic I.A. Arşavschi (1972) a ajuns la concluzia că procesele anabolice se prezintă sub două forme :

1. prima formă a procesului anabolic este caracteristică perioadei de creştere şi diferenţiere a organismului şi constă, în principal, în acumularea de protoplasmă vie. Această formă de anabolism nu asigură o creştere esenţială a energiei libere, masa musculară crescîndă va da un randament crescut abia într-o etapă ulterioară, în urma unor transformări biochimice şi fiziologice corespunzătoare ;

2. cea de a doua formă a anabolismului se caracterizează prin mărirea potenţialului fizico-chimic al ţesuturilor, în condiţiile creşterii energiei libere. Acest tip de anabolism apare mai pronunţat după încheierea procesului de dezvoltare morfo-funcţională a organismului, fiind deci caracteristic sportivilor seniori. „Repausul anabolic", ce urmează imediat după eforturile mari, are ca punct de plecare gradul de scădere a rezervelor energetice de la nivelul diferitelor organe, aparate şi sisteme ale organismului, acel veritabil „pessimum" care potenţează intensificarea şi amploarea proceselor de refacere.

Această formă de anabolism în muşchi este însoţită de scăderea temperaturii muşchiului, de creşterea cantităţii de mioglobină şi de modificări enzimatice îndreptate spre intensificarea sintezei proteice. La nivelul sistemului nervos central, iradierea inhibiţiei corticale asigură

instalarea proceselor anabolice, iar bradicardia, bradipneea, creșterea influenței colinergice, alcalinizarea mediului intern și ridicarea tonusului vagal sînt elemente vegetative ce exprimă decuplarea catabolismului general și instalarea proceselor anabolice. Astfel de modificări au loc deci, atît în cursul perioadei de creștere și diferențiere a organismului, cît și sub influența antrenamentului, expuneri la hipoxie, frig etc. (Reindell, Raab., Letunov, Demeter și Neștianu).

Autorii sovietici A. B. Korobkov și L. A. Joffe (1973) deosebesc următoarele forme ale procesului de refacere la sportivi : cea dinaintea efortului, cea curentă de după lucru și o formă periodică. Cea de dinaintea efortului reprezintă modificarea energeticii intime a țesuturilor în starea de efort, ca expresie a modificărilor reflex-condiționate față de efortul ce urmează să fie prestat.

Forma curentă, de după efort a procesului de refacere are ca punct de plecare cataboliții rezultați din efort. Efectul anabolizant al cataboliților este proporțional cu volumul (cantitatea metaboliților acumulați, iar modificările suferite de edificiile macromoleculare proteice constituie baza programării naturii și intensității proceselor de refacere inițiate și dirijate de către centrii nervoși organo-vegetativi superiori.

În momentul de față, specialiștii consideră că antrenamentul și refacerea potențialului biologic al sportivilor reprezintă două laturi ale unui proces unic, indisolubil legat între ele. În cazul cînd procesele de refacere sînt stimulate și se desfășoară la nivelul cerut de uzurile produse de efortul precedent, procesul de antrenament este eficient și duce la acumularea treptată a capacității de efort. În schimb, dezinteresul și slaba organizare a procesului dirijat al refacerii potențialului biologic al organismului anihilează și împiedică deținerea creșterii treptate a capacității de efort a sportivilor, duce la acumularea oboselii, la tendința spre apariția suprasolicitării și accidentelor musculo-ligamentare, supraîncordare și supraantrenament.

Refacerea spontană a capacității de efort are loc în condițiile unui efort de intensitate medie, cînd intervalul dintre două eforturi succesive este suficient de lung pentru a se realiza într-un ritm normal completarea resurselor energetice și pentru a se efectua reparațiile tisulare.

Refacerea dirijată este oportună în toate cazurile cînd intensitatea efortului depășește valorile medii și în timp se repetă la intervale relativ scurte. Deși în lumina celor spuse mai sus, cantitatea mare de cataboliți va determina intensificarea proceselor metabolice, totuși intervalul scurt între două eforturi succesive impune intervenția antrenorului și a medicului în sensul accelerării proceselor de refacere.

De mare actualitate este elaborarea unui sistem de procedee specializate pentru fiecare disciplină sportivă în parte, privind accelerarea proceselor de refacere la sportivii de mare performanță. În linii mari, aceste mijloace rapide de refacere îmbracă trei aspecte : pedagogic, medico-biologic și psihologic. Preocupările de mai mulți ani ale Centrului de medicină sportivă din București privind elaborarea teoretică și punerea în practică a unui sistem unitar în aplicarea mijloacelor rapide de refacere, la cele mai variate discipline sportive, au fost încununate de succes.

În cadrul acestui sistem complex de refacere rapidă a organismului sportivilor, mijloacele pedagogice acţionează prin dozarea corespunzătoare a efortului în micro şi macrociclurile de pregătire ce vizează întreg comportamentul sportivilor (individualizarea efortului de antrenament, utilizarea variantelor optime ale dozării efortului în micro şi macrocicluri de antrenament, introducerea unor zile de odihnă în scopul refacerii şi prevenirii acumulării de oboseală, instalarea în echipă a unui regim igienic de viaţă) şi măsuri de optimizare a efortului şi odihnei în cadrul lecţiilor de antrenament (individualizarea încălzirii şi a părţii finale a lecţiei, respectarea succesiunii raţionale a diferitelor tipuri de eforturi din cadrul lecţiei, pauze şi exerciţii cu scopul realizării odihnei active etc.).

Mijloacele medico-biologice vor fi utilizate şi ele pe toată durata pregătirii şi vizează înlăturarea rapidă a oboselii generale şi locale, refacerea grabnică a potenţialului de efort prin completarea resurselor energetice, reechiparea hidroelectrolitică, intensificarea sintezei proteice, optimizarea echilibrului vitaminic etc. Toate măsurile întreprinse în acest scop de către medicul sportiv vor avea ca efect refacerea potenţialului biologic şi a mecanismelor de adaptare la efort.

Mijloacele medico-biologice de refacere se vor adresa în mod selectiv organelor, aparatelor şi sistemelor organismului, în special spre acele organe, aparate sau sisteme care au fost cele mai solicitate în efortul precedent şi a căror capacitate funcţională limitează prioritar randamentul sportiv. Experienţa acumulată în acest sens de către specialiştii noştri de la Centrul de medicină sportivă a intrat deja în practica medico-sportivă curentă.

În sfîrşit, mijloacele psihologice vor fi utilizate în scopul micşorării tensiunii şi oboselii psihice. În acest scop, sînt folosite cu succes în practica sportivă diferite procedee de psihorelaxare şi de antrenament autogen, somnul-odihnă prin sugestie, Yoga şi altele.

Iată, pe scurt expuse, cîteva dintre tezele de fiziologie care condiţionează justa înţelegere şi aplicare a refacerii, teze ce trebuie stăpînite şi aplicate creator de toţi specialiştii care lucrează în domeniul sportului de performanţă.

A. DEMETER : Bases physiologiques de la réfection de l'organisme des sportifs

La physiologie a révélé depuis longtemps le fait que toute modification du milieu externe ou interne de l'organisme est suivie par la réfection de l'équilibre affecté, conformément aux exigences de l'homéostasie générale. Tant un organisme este plus développé, tant l'autoréglage des fonctions vitales est plus perfectionné et l'homéostasie est plus parfaite et stable.

Sur la base des recherches laborieuses on a abouti à la conclusion que les processus anaboliques se présentent sous deux formes :

— La première forme du processus anabolique est caractéristique pour la période de croissance et de différenciation de l'orgamisme, et consiste notamment dans l'accumulation de protoplasme vivante.

— La seconde forme de l'anabolisme est caractérisée par l'augmentation du potentiel physique-chimique des tissus, dans les conditions de l'augmentation de l'énergie libre.

Les auteurs sovietiques distinguent les formes suivantes du processus de réfection chez les sportifs : celle avant l'effort celle courante après le travail et une forme périodique.

Actuellement, les spécialistes estiment que l'entraînement et la réfection du potentiel biologique des sportifs représentent deux aspects d'un processus unique, indissolublement liés entre eux.

La réfection spontanée de la capacité d'effort a lieu dans les conditions d'un effort d'intensité moyenne, quand l'intervalle entre deux efforts successifs est suffisamment long pour que les réparations tissulaires puissent se réaliser dans un rythme normal.

La réfection dirigée est opportune dans les cas où l'intensité de l'effort dépasse les valeurs moyennes et se répéte en temps à des intervalles courts.

A. DEMETER : Physiological Elements Contributing to the Restoration of the Sportsmen's Body

It is long since physiology has revealed that any change in the outer and innerenvironment of the body is to be follwed by the restoration of the respective affected balance in keeping with the requirements of the general homeostasis. The more developed the body and the more perfect the self-regulation of the vital functions, the more perfect and stable is the homeostasis.

Long researth led to the conclusion that anabolic processes occur in two forms :

— the first is characteristic of the period of growth and differentiation of the body and mainly consists in the accumulation of live protoplasm.

— the second is characterized by an increase in the physical and chemical potentialities of the tissues, under the circumstances of the growth of the free energy.

Soviet researchers distinguish the following forms of restoration with sportsmen : before effort, the usual one after training and a periodical form.

At present the specialists consider that the sportsmen's training and restoration of the biological potentialities are two branches of a unique process, indissolubly linked to each other.

The spontaneous restoration of the effort capacities takes place under the circumstances of an average intensity effort, when the interval between two successive efforts is sufficiently long for a normal tissue repair to occur.

A guided restoration is opportune in all cases in which the intensity of the effort, is beyond the average value and the latter takes place at short intervals of time.

REFACEREA DUPĂ EFORT ȘI PREGĂTIREA BIOLOGICĂ DE CONCURS

Dr. ION DRĂGAN
Directorul Centrului de medicină sportivă

Refacerea (reechilibrarea sau recondiționarea biologică) reprezintă partea componentă a procesului de antrenament, care reunește ansamblul mijloacelor naturale sau artificiale provenite din mediul intern sau extern, utilizate dirijat și rațional în scopul accelerării proceselor de reconstituire a „homeostaziei organismului" la nivelul anterior modificărilor acesteia prin stressul psihofizic indus de efortul sportiv (antrenamente, competiții) și, în final, chiar a depășirii vechiului plafon funcțional („supracompensare"). Pregătirea biologică de concurs reprezintă, de asemenea, o parte componentă a antrenamentului sportiv, care reunește o serie de mijloace naturale sau artificiale (regim de efort, regim de viață

Educație fizică și sport, nr. 10, 1973, pag. 8

sportivă, alimentaţie, mijloace fiziobalneoterapice, psihoterapice, farmacologice etc.) cu efecte ergotrope (energogene) în urma acţionării unor substanţe integrate în circuitul funcţional al organismului.

Din aceste două definiţii reies clar diferenţele calitative şi principiale ale celor două procese, chiar dacă admitem că refacerea, în timp indicat, conduce şi ea la creşterea performanţei, deci acţionează în cadrul pregătirii biologice.

Pentru a avea o înţelegere funcţională a utilizării diverselor mijloace în cele două procese, ar trebui să răspundem la o serie de probleme, dintre care cele mai semnificative ar fi (2) :

a) **Cui se datoreşte limitarea fizică a performanţei musculare ?**

— epuizării rezervelor glucidice musculare, care pot duce la hipoglicemie ;

— limitării creşterii datoriei de oxigen din cauza acidozei ;

— producerii excesive de căldură ;

— apariţiei şi dezvoltării oboselii.

b) **Care sînt factorii psiho-fizici implicaţi în oboseală ?**

— concentraţia crescută a acidului lactic ;

— acidoza metabolică ;

— hipoglicemia ;

— factorul nervos central şi sfera psihică ;

— sfera endocrino-vegetativă.

c) **Cum se poate creşte performanţa pe căi fiziologice ?**

— numai prin antrenament şi regim de viaţă sportivă, care produc :

1. creşterea masei musculare ;
2. creşterea eficienţei mecanice a muşchilor (capacitate anaerobă) ;
3. creşterea eficienţei compoziţiei sanguine în adaptarea la diverse cerinţe ;
4. perfecţionarea adaptării funcţionale a organismului ;
5. antrenarea sistemului nervos central pentru a evita apariţia precoce a semnelor patologice ale oboselii.

d) **Pot unele medicamente să crească performanţa fizică ?**

— dacă un sportiv este handicapat fizic (dureri, inflamaţii etc.), un drog care combate acest handicap poate duce direct la creşterea performanţei (de exemplu : aspirina, salicilaţii, antiinflamatorii locale sau generale, „pain killers", analgetics) ;

— hormonii androgeni (anabolizantele) pot creşte performanţa femeii la 80—85 la sută din potenţialul bărbatului, prin virilizare ;

— hormonii feminini (Primolut N, Lyndiol etc.) pot schimba ciclul şi astfel favoriza performanţa, deoarece, în general, performanţa scade înainte şi în timpul ciclului ;

— dieta care produce alcaloză metabolică, ce anihilează acidoza (factor limitator al performanţei) ;

— administrarea de O_2 compensează datoria de O_2) ;

— doze mari de metaboliţi esenţiali ca : vitamine, săruri minerale, glucoză, ATP, acizi aminaţi etc. ;

— vasodilatatoare arteriale (medicamentoase sau fizicale) ;

— influenţarea oboselii psihologice prin droguri care afectează sistemul nervos (dopingul, care este proscris în sport).

REFACEREA

A. PRINCIPII GENERALE ALE REFACERII :

a) **Refacerea** este parte integrantă a procesului de antrenament sportiv contemporan, efortul şi refacerea fiind componente ale aceluiaşi proces.

b) **Refacerea** se adresează unui organism sportiv sănătos, integru, în timp ce *„recuperarea"* (reabilitarea) se adresează unui organism handicapat psihic, fizic sau funcţional, ca urmare a accidentelor sau îmbolnăvirilor.

c) **Refacerea** reprezintă, în principal, un proces natural, spontan, al organismului, care se desfăşoară sub directa dependenţă a sistemului neuroendocrin.

d) **Refacerea** fiind o componentă a antrenamentului sportiv, comportă un proces de antrenare, pînă la crearea „stereotipului" de refacere.

e) **Refacerea** se adresează în principal substratelor prioritar afectate de activitatea desfăşurată (neuropsihic, metabolic, neuromuscular, cardiorespirator etc.).

f) **Refacerea** este strict individualizată (sex, vîrstă, factori geografici, stare de sănătate şi de antrenament, competiţie etc.).

g) **Refacerea** (trofotropism) se găseşte în strînsă relaţie cu pregătirea biologică de concurs (ergotropism).

h) **Refacerea** prezintă particularităţi legate de antrenament sau competiţie, ciclu săptămînal — etapă — anual — olimpic, pauza intracompetiţională, un efort sau mai multe etc.

i) **Refacerea** sistemelor şi organelor solicitate în urma efortului are loc în-

tr-o anumită ordine : parametrii neurovegetativi (puls, T.A., respirație — cîteva minute) ; apoi unii parametri metabolici (cîteva ore) și, în final, sistemele fine (sistemele oxido-reductoare, hormoni etc.), care se refac între 12—48 de ore.

j) **Refacerea** farmacologică, metodă de excepție, impusă de anumite cerințe medicale.

k) **Refacerea** conține o parte generală, nespecifică, comună activităților sportive și o parte specifică, caracteristică fiecărei discipline sportive.

Din enumerarea acestor principii reiese clar că refacerea, ca parte integrantă a antrenamentului sportiv, se rezolvă, în principal, prin respectarea principiilor biologice ale antrenamentului sportiv modern și a unui regim de viață sportivă exemplară ; în anumite condiții speciale apare necesară intervenția medicală nu pentru a substitui unele cerințe bine codificate, ci pentru a accelera sau amplifica dinamica refacerii, în așa fel încît organismul sportiv să se afle la valențe cît mai ridicate înaintea reluăriii antrenamentului următor sau înaintea competiției. Trebuie să atragem atenția că dacă în ceea ce privește refacerea zilnică, acest proces aflîndu-se în relație directă și cu „bioritmul circadian", s-au făcut progrese reale în ceea ce privește refacerea anuală, dar mai ales într-un ciclu olimpic, carențele sînt încă mari și există resurse reale de a acționa eficient în această direcție, cu răsunet favorabil nu numai asupra performanței, dar mai ales asupra longevității sportive.

B. MIJLOACELE PRACTICE (APLICATIVE) DE REFACERE

a) **Sfera neuropsihică :**

— psihoterapia (verbală, medicamentoasă) ;
— relaxarea autogenă (antrenamentul psihomatic), Yoga ;
— hidroterapia caldă (duș, cadă, bazin de înot în care se adaugă plante : tei, mușețel, mentă sau săruri minerale (de exemplu Bazna) ;
— masaj (manual, instrumental, hidromasaj) și automasaj ;
— oxigenarea și aeroionizarea negativă ;
— odihnă pasivă (somnul) și activă ;
— medicația (glucoza, fosforul, vitaminele grupului B, unii aminoacizi : lecitina, acidul glutamic, glicocolul, hiposedativele, magneziu etc.).

b) **Sfera neuromusculară :**

— hidroterapia caldă ; fiziobalneoterapia (agenți fizici) ;
— relaxarea autogenă, Yoga ;
— masajul și automasajul ;
— odihnă activă și pasivă ;
— medicația (glucoza, fosforul, sodiul, potasiul, magneziul, vitaminele grupului B și E, vitamina C, substanțe eliberatoare de grupări thiolice — glutation, folcistcină, ATP, miorefaxante — neostigmin, midocalm, paraflex, clorzoxazon, muskel-transcopal, anabolizante etc.

c) **Sfera endocrinometabolică :**

— oxigenarea și relaxarea neuromusculară ;
— reechilibrarea hidroelectrolitică ;
— psihoterapia ;
— masajul și automasajul ;
— odihnă activă (altitudine medie) ;
— medicația (anabolizante nehormonale, aminoacizi, vitamine și săruri minerale etc.).

d) **Sfera cardiorespiratorie și metabolică :**

— oxigenarea ;
— reechilibrarea hidroelectrolitică ;
— hidroterapia caldă, sauna ;
— masajul și automasajul ;
— relaxarea autogenă, Yoga ;
— alimentația (alcalină, hidrozaharată etc.) ;
— odihnă activă ;
— medicația (Na, K, ATP, glucoza, aspartați de K și Mg, vitaminele din complexul B și C, lecitina, lisina etc.).

C. PRINCIPALELE CERINȚE ALE REFACERII, PE RAMURI SPORTIVE

Atletism

a) Probe de viteză :
— refacerea neuropsihică ;
— refacerea neuromusculară ;
— refacerea endocrinometabolică ;
b) Probe de demifond :
— refacerea neuromusculară ;
— refacerea neuropsihică ;
— refacerea cardiorespiratorie.
c) Probe de fond :
— refacerea metabolică ;
— refacerea neuromusculară ;
— refacerea cardiorespiratorie.
d) Sărituri :
— refacerea neuromusculară ;
— refacerea neuropsihică.
e) Aruncări :
— refacerea neuromusculară ;
— refacerea metabolică.

Baschet
— refacerea neuropsihică ;
— refacerea metabolică ;
— refacerea neuromusculară.

Biatlon
— refacerea metabolică ;
— refacerea neuromusculară ;
— refacerea neuropsihică.

Bob
— refacerea neuropsihică ;
— refacerea endocrinometabolică ;
— refacerea neuromusculară.

Box
— refacerea neuropsihică ;
— refacerea metabolică ;
— refacerea neuromusculară.

Caiac-canoe (probe de viteză)
— refacerea cardiorespiratorie ;
— refacerea neuromusculară ;
— refacerea metabolică.

Caiac-canoe (probe de rezistență)
— refacerea metabolică ;
— refacerea neuromusculară ;
— refacerea cardiorespiratorie.

Canotaj
— refacerea metabolică ;
— refacerea cardiorespiratorie ;
— refacerea neuromusculară.

Ciclism (velodrom)
— refacerea neuromusculară ;
— refacerea neuropsihică ;
— refacerea cardiorespiratorie.

Ciclism (șosea)
— refacerea metabolică ;
— refacerea neuromusculară ;
— refacerea neuropsihică.

Călărie
— refacerea neuropsihică ;
— refacerea neuromusculară ;
— refacerea endocrinometabolică.

Fotbal
— refacerea neuropsihică ;
— refacerea neuromusculară ;
— refacerea endocrinometabolică.

Gimnastică
— refacerea neuropsihică ;
— refacerea endocrinometabolică ;
— refacerea neuromusculară.

Haltere
— refacerea neuromusculară ;
— refacerea metabolică ;
— refacerea neuropsihică.

Handbal
— refacerea neuropsihică ;
— refacerea neuromusculară ;
— refacerea metabolică.

Hochei pe gheață (iarbă)
— refacerea neuropsihică ;
— refacerea metabolică ;
— refacerea cardiorespiratorie.

Înot
— refacerea cardiorespiratorie ;
— refacerea neuromusculară ;
— refacerea neuropsihică.

Judo
— refacerea cardiorespiratorie ;
— refacerea neuromusculară ;
— refacerea metabolică.

Lupte
— refacerea neuropsihică ;
— refacerea neuromusculară ;
— refacerea metabolică.

Patinaj artistic
— refacerea neuromusculară și psihică ;
— refacerea endocrinometabolică ;
— refacerea cardiorespiratorie.

Patinaj viteză
— refacerea neuropsihică ;
— refacerea cardiorespiratorie ;
— refacerea neuromusculară.

Patinaj rezistență
— refacerea metabolică ;
— refacerea neuromusculară.

Polo pe apă
— refacerea neuropsihică ;
— refacerea cardiorespiratorie ;
— refacerea metabolică.

Popice
— refacerea neuropsihică ;
— refacerea metabolică ;
— refacerea neuromusculară.

Rugby
— refacerea neuropsihică ;
— refacerea neuromusculară ;
— refacerea metabolică.

Pentatlon modern
— refacerea se va orienta după proba efectuată (călărie, tir, scrimă, înot atletism fond).

Sărituri în apă (și proba de sărituri cu schiurile)
— refacerea neuropsihică ;
— refacerea endocrinometabolică ;
— refacerea neuromusculară și respiratorie.

Schi alpin
— refacerea neuropsihică ;
— refacerea cardiorespiratorie ;
— refacerea endocrinometabolică și musculară.

Schi fond
— refacerea metabolică ;
— refacerea neuromusculară ;
— refacerea cardiorespiratorie.

Scrimă
— refacerea neuropsihică ;
— refacerea endocrinometabolică ;
— refacerea neuromusculară.

Șah
— refacerea neuropsihică ;
— refacerea endocrină.

Tenis de cîmp
— refacerea neuropsihică ;
— refacerea neuromusculară ;
— refacerea endocrinometabolică.

Tenis de masă
— refacerea neuromusculară ;
— refacerea neuropsihică.
Tir
— refacerea neuropsihică ;
— refacerea neuroendocrină și musculară ;
— refacerea metabolică.
Volei
— refacerea neuropsihică ;
— refacerea metabolică ;
— refacerea neuromusculară.
Yachting
— refacerea endocrinovegetativă ;
— refacerea neuromusculară ;
— refacerea metabolică.

Refacerea în pauza din jocurile sportive (10—15 minute)
— refacerea neuropsihică ;
— refacerea neuromusculară ;
— refacerea metabolică (lichide alcaline, electroliti, oxigenare, glucoză).

Refacerea în pauza din sporturile individuale (1 minut)
— refacerea neuropsihică ;
— refacerea neuromusculară ;
— refacerea respiratorie.

Din această enunțare orientativă, care nu avem pretenția că epuizează problema, reies direcțiile în care ar trebui acționat pentru accelerarea refacerii, direcții ce trebuie să aibă în vedere, prioritar, substratele biologice cele mai afectate de efortul depus precum și utilizarea mijloacelor celor mai simple, eficace, accesibile.

D. CONTROLUL BIOLOGIC AL REFACERII

a. Examenul stării de sănătate (clinic, paraclinic) ;
b. examenul dezvoltării fizice și al stării de nutriție (curba ponderală, forța musculară, tonometria musculară țesutul adipos etc.) ;
c. starea funcțională (neuropsihică, cardiorespiratorie, endocrină, metaboră, țesutul adipos etc.) ;
d. comportamentul în repaus și efort.

Și utilizarea acestor mijloace de control biologic al refacerii are în vedere de la elemente simple, accesibile la locul de antrenament, pînă la cele mai complicate, accesibile numai laboratoarelor și centrelor bine echipate. O atenție specială trebuie acordată în dirijarea și controlul refacerii la juniori, deoarece alături de sport, școală și alte activități, se adaugă și procesul creșterii biologice, el însuși un element potențial stresant.

CANTITĂȚILE ÎN CARE SE ADMINISTREAZĂ UNELE SUBSTANȚE ÎN SCOP DE REFACERE

Complexe vitaminice : 1—3 drajeuri/zi ; *anabolizante hormonale :* 10-20 mg/zi, în curs de 21 de zile ; *anabolizante nehormonale :* dibencozide 3—4 mg/zi ; *vitamină* B_6 *:* 250—500 mg/zi ; *vitamină* B_{12} *:* 50—1000 gama/zi, 10 zile ; *vitamină* B_{12} *:* o fiolă/zi, 10—12 zile ; *vitamina* B_1 : 10—25 mg asociată cu bromide (Bromoval), 250—500 mg/zi, după efort la box, tir, scrimă ; *glucoză pură :* 20—50 gr/zi, cu adaosul de vitamină B_1 și C ; *sărurile acidului aspartic :* 2—3 gr/zi (Aspavit și Aspafort sînt noi produse indigene) ; *lecitină :* 1—2 gr/zi ; lisină : 1—2 gr/zi ; *glicocol* (glicină) : 1—2 gr/zi : *acetyl-glutamic :* 2—3 gr/zi ; *folcisteină* (cisteină 250— mg + acid folic 5 mg) : 1 fiolă/zi sau 2—3 tablete/zi, timp de 15—21 zile ; *fosfați* (mono și difosfați) : 1—2 gr/zi ; CIK : 1—3 gr/zi ; ClNa : 5—10 gr/zi ; *săruri de magneziu :* 200—400 mg/zi, Bergonal, Belergon, Meprobamat, Valium, Diazepan : 1—2 tablete după solicitări mari (box, scrimă, tir) sau în stări de excitație excesivă ; *tonozit* (vitamină B_7) : 1—2 gr/zi ; *miostin* (neostigmin) : 30 mg/zi ; ATP : 20—30 mg/zi (Stryadine) ; *extract de suprarenală :* 1—2 fiole pe zi, timp de 10—14 zile, sub controlul tensiunii arteriale ; *oxigenul :* 150—180 l în 10—15 minute debit pe minut 10—15 l) : *aeroionizarea negativă :* 10 000 000 aeroioni/mc aer.

E. PRINCIPALELE MIJLOACE VIZÎND PREGĂTIREA BIOLOGICĂ DE COMPETIȚIE

a) Antrenamentul rațional (dinamica volumului și intensității) ;
b) creșterea standardului sanitar și a capacității de efort ;
c) alimentația rațională și regimul de viață sportivă ;
d) pregătirea psihologică (motivația, mobilizarea) ;
e) încălzirea și masajul (stimulant) ;
f) antrenamentul la altitudine medie (3—4 săptămîni cu participare la competiții sau în primele 48 de ore de la coborîre la șes sau după 10—14 zile) ;
g) medicația susținătoare :
— Atépadéne (acid adenozin 5 trifosforic (sare sodică) 7 mg + acid dezoxiribonucleic 400 mg; 3—9 tablete/zi).
— Supertonic (vitamina B_{12}—125 gama + mucoproteină gastrică 5 mg +

aminoacizi indispensabili + 15 mg fumarat de fier).

— ATP (Stryadine 30 mg + 50 mg B_6 + 1 gr. glucoză).

— Prevalon (ATP : 20 mg ; glutamină : 150 mg ; B_1 : 100 mg ; ascorbat de Mg : 50 mg ; B_6 : 100 mg ; B_{12} : 100 gama C, 1 gr ; aspartat de arginină : 1 gr).

— Vitamina E : 150—800 mg/zi, în cure prelungite (pentru rezistență).

— Glucoză pură : 30—50 gr/zi, cu vitamina B și C (efort de durată).

— Vitamina C : 400 — 1 000 mg/zi (contestat de unii).

— Farmacola (glucoză : 1 gr ; ATP : 30 mg ; vitamina C : 500 mg ; aspartat de K și Mg : 400 mg ; cofeină și tra. colla : 250 mg).

— Un susținător recomandat în literatura de specialitate din R.D.G. : glucoză : 1 gr ; aspartat de K și Mg : 300 mg ; vitamina C : 500 mg ; Vitamina B_6 : 50 mg ; tra. colla : 1 gr ; cofeină natrium benzoică : 250 mg.

Aceste produse, susținute de autorii lor, par a stimula sinteza enzimelor, hormonilor și vitaminelor (biocatalizatori) ; exercită efecte hepatoprotectoare și bioenergizante, stimulînd în același timp nutriția și troficitatea sistemului neuroendocrin și metabolic și eliberarea de grupuri thiolice, grupări energogene. Aceste produse, încheind utilizarea mijloacelor enunțate, nu vizează creșterea artificială a performanței randamentului, ci urmăresc ca pe fondul unei pregătiri adecvate pentru concurs să stimuleze organismul pentru obținerea stării ergotrope, indispensabile competiției.

CONCLUZII

— Pregătirea biologică de concurs și refacerea după efort, două procese care se întrepătrund, influențîndu-se reciproc, dar păstrînd criterii, scopuri și mijloace oarecum diferite, fac parte comună cu procesul de antrenament sportiv.

— Ca atare, aceste procese se supun legităților fiziologice ale antrenamentului sportiv, vizînd crearea stereotipului optim de refacere și de pregătire competițională.

— Însușirea de către sportivi și antrenori a tuturor detaliilor legate de aplicarea acestor mijloace este indispensabilă pentru a obține efecte optime.

— Dispunem de posibilități obiective de apreciere a gradului de realizare a acestor două aspecte.

— Valabilitatea acestor procese se extinde din lumea sportului în viața omului societății contemporane, pentru randament crescut și standard sanitar înalt.

BIBLIOGRAFIE

1. BINET L., BOCHET M. : Oxygénothérapie, Ed. Masson, Paris, 1960.
2. CSAKY T. Z. : Doping, J. of Sports Medicin and Physical Fitness, Vol. 12, nr. 2, Iunie, 1972, pag. 117—123.
3. DRĂGAN I., STĂNESCU I. : Refacerea organismului după efort, cerință a sportului contemporan de performanță. Conținutul și metodica antrenamentului sportiv, Ed. Stadion, București, 1971, pag. 84—89.
4. DRĂGAN I. : Contribuții la studiul proceselor de aclimatizare și de accelerare a refacerii organismului după efort, la altitudine medie, al XVII-lea Congres F.I.M.S., Mexico-City, 6—9 X. 1968.
5. DRĂGAN I. : Actualități și perspective în problema refacerii organismului sportivilor, rev. Educație fizică și sport, București, nr. 10, 1971, pag. 45 — 50.
6. POPOVICI ALEXANDRA : Actualități în alimentația sportivilor, rev. Educație fizică și sport, București, nr. 12, 1971, pag. 38—41.
7. STROESCU V. : Farmacologie clinică, Ed. medicală, București, 1972.
8. STROESCU V. : Probleme farmacologice, Elemente de investigație în medicina sportivă, Ed. Stadion, București, 1970, pag. 185—205.
9. TRANCIOVEANU MARIA, STROESCU V. : Cercetări privind acțiunea neostigminei în procesele de refacere la sportivi, Vol. 2, Lucrările celei de-a II-a sesiuni C.M.S., București, 1968, pag. 31—36.
10. TRANCIOVEANU M., DRĂGAN I., PLOEȘTEANU N., CORNEANU I. :Cercetări privind influența produsului „Sargenor" asupra proceselor de refacere la sportivii de performanță, vol. 3, Lucările celei de-a II-a sesiuni C.M.S., București, pag. 110—116.
11. * * * Abstracts of the XVIII the World Congress of Sports Medicine, Oxford, 6—11.IX., 1970.

I. DRĂGAN : La réfection aprés l'effort et la préparation biologique de concours

La réfection représente la partie composante du processus d'entrainement qui réunit l'ensemble des moyens naturels ou artificiels, provenant du milieu interne ou externe, utilisés de façon rationnelle dans le but d'accélérer les processus de reconstitution de „l'homéostasie de l'organisme" au niveau optimal.

La préparation biologique de concours et la réfection après l'effort, sont deux processus qui s'interpénétrent, s'influencent réciproquement, mais gardant des critères, des moyens et des buts un peu différents, qui front partie commune avec le processus d'entrainement sportif. De cette faços ces processus sont soumis aux légités physiologiques de l'entrainement sportif, visant la création du stéréotype optimal de réfection et de préparation compétitionnelle.

L'acquisition, par les sportifs et les entraineurs, de tous les details liés à l'application de ces moyens est indispensable pour obtenir les meilleurs effets.

I. DRĂGAN : Restoration After Effort and the Biological Training for Competitions

Restoration is part and parcel of training and is due to both natural and artificial means provided by the inner and outer medium, which must be rationally used so as to accelerate the rehabilitation of the body's homeostasis at is best.

The biological training for competitions and the restoration after effort are two interconnecting processes, which influence each other, their means however being specific and different. These processes therefore are subject to the physiological requirements of sporting training, their aim being to create a best stereotype for both the restoration after and training for competitions.

Both sportsmen and coaches should become acquinted with all the details of the relevant processes and means in order to obtain best results.

CONSIDERAȚII ȘI PUNCTE DE VEDERE FARMACOLOGICE ÎN PROBLEMA REFACERII

Dr. ADRIAN VASILIU
Centrul de medicină sportivă

Pregătirea biologică a sportivilor de performanță supuși unor importante solicitări fizice și psihice, în perioadele de antrenament sau în timpul competițiilor impune aplicarea — în cadrul măsurilor complexe de refacere și susținere a organismului — a unor mijloace farmacoterapeutice menite să recondiționeze și să mențină potențialul biologic la nivelul capacității funcționale optime.

Substanțele farmacologice eubiotice utilizate în acest scop cuprind o diversitate de factori și principii nutritive cu proprietăți biostimulatoare implicate în procesele de reglare humorale și neuroendocrinometabolice, reprezentînd constituenții biochimici esențiali caracte-

ristici structurii vii : vitamine, elemente minerale, aminoacizi, lizate proteice, compuși glucidici, fosfatide. substanțe eliberatoare de grupări sulfhidrice, compuși glucidici, fosfatide, substanțe liberatoare de grupări sulfhidrice, compuși adenozinici și steroizi anabolizanți.

Normele, principiile și criteriile de utilizare a acestor substanțe în practica medico-sportivă impun cunoașterea și evaluarea judicioasă a unui ansamblu de factori de care depinde eficacitatea medicației instituite :

— particularitățile biologice neuroendocrine humorale și metabolice individuale (toleranță, moment biologic, ritm circadian, reactivitate) ;

— caracteristicile farmacologice ale substanțelor medicamentoase (structură chimică, mod de acțiune, viteză de absorbție, utilizare și metabolizare în condiții de repaus și efort, efecte principale și secundare, factori sinergici — aditivi sau de potențare — factori antagonici) ;

— caracteristicile metabolice ale tipului de efort (aerob, anaerob), parametrii principali și condițiile specifice ale efectuării efortului dat (intensitate, volum, durată, particularități de mediu climatic ambiant) ;

— evaluarea aportului necesar de factori energetici și nutritivi implicați în procesele metabolice și endocrine caracteristice tipului de efort, pe baza datelor prestabilite prin observații directe și investigații funcționale și biochimice de laborator, în condiții de repaus și efort.

Ținînd seamă de anumite aspecte desprinse din experiența practicii medico-sportive, substanțele eubiotice se pot împărți, din punct de vedere al efectelor principale farmacologice și în raport cu scopul aplicării lor, în două categorii de factori : *ergotropi (susținătoare biologice de efort)* și *trofotropi (substanțe de refacere)*, reprezentînd două tipuri de medicații diferite.

Medicația susținătoare de efort (ergotropă) cuprinde diferite grupe de substanțe farmacologice cu acțiuni biostimulatoare la nivelul unor substraturi organice implicate în funcțiile energogenetice ale aparatelor și sistemelor intens solicitate de efort. Majoritatea acestor substanțe participă la procesele de sinteză enzimatice și ale unor hormoni, deținînd astfel un important rol în activitatea sistemului neuroendocrinometabolic. Unii factori intervin, de asemenea, în oxidarea sau convertirea unor metaboliți intermediari rezultați din efortul muscular — metaboliți care constituie factori limitativi ai randamentului sportiv (acid lactic, piruvic, amoniac, azot neproteic).

Susținătoarele de efort reprezintă o medicație de fond de stimulare fiziologică și întreținere a potențialului biologic, permanent solicitat de efort, medicație care poate fi utilizată atît în perioada antrenamentului, cît și în timpul competițiilor, eventual pe parcursul probelor, acolo unde circumstanțele reclamă acest lucru. În esență, aceste substanțe reprezintă o medicație complementară, înserată pe o terapie de refacere pe care o completează, contribuind în acest fel la consolidarea proceselor de refacere. Utilizarea acestei medicații are un caracter predominant profilactic.

Conceptul de refacere reprezintă, în cadrul biologiei efortului, ansamblul tuturor proceselor metabolice de degradare și sinteză prin

care se asigură reconstituirea componentelor și structurilor celulare degradate (protein-enzime, proteine specifice) și refacerea stocurilor și surselor de compuși fosfatici macroergici cu rol în recondiționarea potențialului energogenetic.

Acțiunea de refacere biologică a organismului solicitat de efort pornește de la premisa că fiecare celulă a organismului trebuie să găsească în lichidul intercelular atît sărurile minerale pierdute sau redistribuite între spații în timpul efortului, cît și moleculele organice esențiale și sintetizabile, degradate în cursul procesului energogenetic.

Deși organismul uman dispune de posibilități complexe de edificare a majorității structurilor moleculare esențiale funcțiilor celulare, aceste procese de sinteză endogenă reclamă un consum energetic neeconomic, mult mai mare în comparație cu consumul care-l necesită asimilarea directă de molecule organice de aport exogen. Astfel, sinteza unei molecule organice (glucoză, aminoacid, acid gras) necesită energie de 1,5 — 3 ori mai mare decît energia pe care o eliberează aceeași moleculă prin oxidația biologică, în timp ce integrarea directă de molecule organice de aport exogen în polimeri energogeni nu reclamă decît 5—10 la sută din energia cu care molecula îmbogățește celula.

Pe de altă parte, existența unui număr relativ mare de molecule nesintetizabile, face sinteza de protein-enzime și de structuri diferențiate necesară regenerării componentelor citoplasmatice, dependentă, în mare măsură de aportul de factori exogeni.

Dependența funcționării normale a sintezei intracelulare de aportul exogen apare evident, atît din procentajul mare de aminoacizi esențiali care intră în structura protein-enzimelor, cît și din rolul anumitor elemente minerale și al vitaminelor (în special cele hidrosolubile), ca molecule active ale celor mai multe și mai importante coenzime. Această dependență a aparatului metabolic celular de aportul exogen are consecințe practice dintre cele mai importante, îndeosebi în condițiile pe care le implică refacerea organismului după efortul sportiv.

Teoretic, se admite că obiectivele acțiunii de refacere constau în recondiționarea potențialului energetic, înlocuirea pierderilor de ioni furnizarea substanțelor pentru biosinteza proteică și, în fine, în reechilibrarea sistemului nervos.

Medicația de refacere (trofotropă) corespunzătoare acestor cerințe fiziologice cuprinde o gamă variată de substanțe farmacologice, ale căror acțiuni și efecte plastice, trofice, contribuie la recondiționarea organismului după efort prin reconstituirea substraturilor organice și a structurilor celulare degradate în cursul solicitărilor neuroendocrinometabolice de efort.

Aportul de factori necesari mecanismelor de fosforilare oxidativă și de sinteză specifică de proteine (molecule organice nesintetizabile, elemente minerale și coenzime) contribuie — prin acțiunea lor favorabilă asupra modificărilor electrolitice induse de stressul psihofizic și prin efectele de neutralizare a metaboliților cumulați în exces, în timpul efortului (acidoza metabolică de efort) — la înlăturarea simptomelor de autointoxicație și oboseală, favorizînd astfel restabi-

lirea constantelor biologice, accelerarea proceselor de refacere şi revenirea integrală a capacităţii funcţionale.

Este necesar să subliniem că prescrierea şi administrarea diferitelor medicamente reconstituante, în scopul refacerii organismului sportiv, reclamă cunoaşterea prealabilă a particularităţilor şi profilului endocrinometabolic al sportivului, lucru în anumită măsură posibil cînd acesta este investigat sistematic anterior.

Complexitatea şi durata terapiei eubiotice trofotrope sînt dictate, de asemenea, de starea biologică generală a sportivului, de importanţa modificărilor biohumorale şi eventualele tulburări dezvoltate pe fondul metabolic modificat de efort, precum şi de caracterul efortului prestat (volum, intensitate, tip metabolic).

Spre deosebire de medicaţia susţinătoare, cu un caracter nuanţat profilactic, medicaţia de refacere are un caracter mixt — parţial substitutiv, parţial preventiv. Acţiunea de refacere se iniţiază îndată după terminarea probei sportive şi se extinde pe tot intervalul ce urmează pînă la proba sau antrenamentul următor.

În condiţiile obişnuite ale pregătirii sportive caracterizate, în general, prin succesiuni de faze şi cicluri alternante de efort şi refacere, medicaţia de susţinere şi refacere interferă şi se administrează intricat. Dealtfel, între aceste două grupe de substanţe ergo şi trofotrope nu există o limită netă de demarcaţie, o bună parte dintre compuşi avînd, prin proprietăţile lor farmacologice complexe, atît efecte energogene, cît şi reconstituante (de exemplu, vitaminele B_1, B_6, C, B_{15} K, P, acidul aspartic, ATP, glucoza).

Concepută şi aplicată în acest mod, după o riguroasă estimare a tuturor factorilor care ţin de organism, de proprietăţile substanţelor, de particularităţile fiziologice ale efortului şi condiţiile specifice ale desfăşurării sale, medicaţia eubiotică de susţinere şi refacere contribuie la realizarea condiţiilor biologice optime necesare cumulării şi creşterii treptate a potenţialului energogenetic în cursul etapelor de antrenament, favorizînd astfel progresul continuu al sportivului în competiţii. Cu aceste premise în faţă, medicaţia eubiotică permite totodată — printr-o alegere adecvată a asociaţiilor medicamentoase, în doze optim proporţionate şi administrarea acestora în mod diferenţiat, în raport cu factorii sus-menţionaţi — evitarea schemelor de prescripţie standardizate şi implicit o mai judicioasă şi eficientă utilizare.

Intervenţia farmacologică în scopul susţinerii şi accelerării procesului de refacere a organismului sportiv constituie un act de mare responsabilitate, care reclamă competenţă, experienţă şi aparţine exclusiv medicului sportiv — singurul avizat a recomanda şi supraveghea aplicarea corectă a acestei terapii.

De subliniat, în concluzie, faptul că utilizarea medicaţiei eubiotice în pregătirea biologică a sportivilor nu constituie un act medical izolat, de sine stătător, reuşita şi eficacitatea medicaţiei depinzînd, în bună măsură, de modul în care este integrată în ansamblul măsurilor complexe de pregătire sportivă şi în contextul tuturor factorilor care condiţionează sau contribuie la realizarea performanţei sportive (antrenament ştiinţific, sanogeneză, factori social-economici, regim de viaţă sportivă, motivaţie etc.).

A. VASILIU : Considérations et points de vue pharmacologiques dans la problème de la réfection.

La préparation biologique des sportifs d'élite soumis à des sollicitations physiques et psychiques, impose l'application des moyens pharmacothérapeutiques, destins a reconditionner le potentiel biologique à un niveau optimal.

Les substances pharmacologiques eubiotiques utilisés à ce but, comprennent une diversité de facteurs et de principes nutritifs, avec des propriétés biostimulatrices impliquées dans les processus de reglage humoraux et neuro-endocrino-métaboliques.

Du point de vue des effets principaux pharmacologiques et par rapport au but de leur application, les substances eubiotiques peuvent être divisées en deux catégories de facteurs ergotropes *(souteneurs biologiques d'effort) et* trophotropes *(substances de réfection), représentant deux types de médication différentes.*

L'utilisation de la médication eubiotique dans la préparation biologique des sportifs ne constitue pas un acte médical isolé. elle dépend en bonne mesure du moyen dont elle ets intégrée dans l'ensémble des mesures complexes de préparation sportive.

A. VASILIU : Pharmacological Considerations and Viewpoints for Restoration Purposes

The biological training of performance sportsmen subject to physical and phychic stresses, calls upon a number of pharmacotherapeutical means designed to recondition the biological potentialities.

The eubiotic pharmacological substances used for the purpose comprise a number of nutritive factors and principles with biostimulating properties implied in processes of humoral and neuroendocrinometabolic regulation.

The eubiotic substances can be divided into two categories of factors according to their main pharmacological effects and purpose of administration : ergotropes (biological effort supporters) and trophotropes (rehabiliation substances).

The use of eubiotic medical drugs in the biological training should not be an isolated medical action but a part of the system of complex measures aiming at training the sportsmen.

UNELE ASPECTE PRIVIND ALIMENTAȚIA ÎN REFACEREA SPORTIVILOR

Dr. ALEXANDRA POPOVICI

Centrul de medicină sportivă

În stadiul actual al cunoștințelor, privită prin convergența datelor de morfologie ultrastructurală, fiziologie și biochimie, activitatea contractilă a fibrelor musculare poate fi considerată, în esență, ca rezultatul interacțiunii dintre substratul contractil (masa musculară activă) și două sisteme :

— unul care procură energia necesară contracției ;

— celălalt care realizează cuplarea dintre excitație și contracție.

Fiecare dintre aceste elemente sînt supuse influenței activatorilor biologici și prin perfecționarea lor duc la performanță.

Oricare ar fi tipul de fibre musculare (striate, cardiace sau netede), substratul contractil este același la nivelul moleculelor, indiferent de aranjamentul structural al proteinelor.

Diferențele țin de organizarea sistemelor anexe — energogene, de modul de producere, depozitare, utilizare și refacere a energiei, ca și a celor de cuplare dintre excitație și contracție, de care ține maniera de declanșare, întreținere sau întrerupere a contracției, dependentă de starea funcțională a tuturor sistemelor organismului.

Factorii limitanți pentru performanța sportivă pot fi extrem de variați, dar pot fi grupați în cei care țin de :

a. substratul contractil ;

b. substratul energetic ;

c. starea funcțională a tuturor sistemelor de relație.

S-a arătat că procesele anabolizante de biosinteză sînt de două felui : unele caracteristice în special perioadei de creștere a organismului, reprezentate prin acumularea masei protoplasmatice active, iar altele se caracterizează prin acumularea potențialului fiziochimic, care duce la creșterea energiei libere, a posibilităților de perfecționare a actului motor.

S-a demonstrat experimental că antrenamentul fizic, cînd este asigurat un aport alimentar cu toți aminoacizii esențiali, în proporție corespunzătoare, duce la creșterea masei musculare. Antrenamentele intense, fără asigurarea proceselor de refacere prin aport alimentar rațional duc la atrofia fibrei musculare și chiar la degenerarea ei în țesut conjunctiv (Gutz — 1969, Jacovlev, Hahler — 1967, Lundgren — 1964).

Proteinele cu cea mai mare valoare biologică și cea mai mare eficiență nutrițională sînt de origine animală (ouă, lapte, carne de calitate superioară), în afară de țesuturile de susținere.

Pentru asigurarea procesului de creștere cantitativă și calitativă a substratului contractil sînt necesare la sportivi două grame de proteine pe kilogram corp. Acest aspect este deosebit de important pentru sporturile în care factorul hotărîtor este forța musculară, ce necesită masă musculară mare

Se știe astăzi că cel mai mare consumator de energie în lumea biologică este funcția de contracție musculară. consum direct proporțional cu intensitatea efortului.

Din această cauză, dacă pentru menținerea capacității de muncă a unui muncitor sînt necesare, în medie. 45 de calorii pe kilogram corp, pentru un sportiv sînt necesare între 60—80 de calorii, în raport cu specificul efortului.

În ceea ce privește substratul energetic cel mai favorabil în procesele de refacere, glucidele care dau 4 calorii pe gram sau lipidele 9 calorii, rezerva energetică din organism este relativ redusă — 250—300 gr — față de țesutul adipos care poate fi foarte mare trebuie să ținem seamă că efortul maximal de mare intensitate (haltere, aruncări, sprint), ca și orice efort la început are loc în condiții anaerobe. Or, substratul energetic direct utilizabil fiind legăturile macroergice : adenozintrifosfatul, fosfocreatina etc., care se găsesc în cantități reduse în

organism, acestea pot crește eventual sub efectul antrenamentului (există evidența experimentală) numai cînd aprotul de proteine și fosfor este suficient.

Concentrația cea mai mare în fosfor o găsim în 100 gr substanță : lapte praf 760 mg, șvaițer-756, gălbenuș de ou — 500, ficat — 350, carne de porc — 215. Cantitatea de fosfor din cereale (făină de grîu-400) se pierde din cauza prezenței fitaților.

Secvență de metabolism anaerob nu au decît glucidele, iar pentru metabolizarea unei molecule de glucide sînt necesare 6 O_2, iar pentru o moleculă de lipide 26 O_2 sau, exprimat altfel, pentru 1 gr glucide sînt necesare 829 ml O_2, iar pentru un gr lipide, 2 019 ml O_2.

Aceasta ne obligă ca în perioada de refacere, în special după competiții, care au lăsat organismul încărcat cu datorie de oxigen și substanțe incomplet metabolizate ce trebuie eliminate, să recomandăm glucide sub toate formele lor.

Dacă vom ține seamă că excesul de glucide duce la un aport insuficient de calciu și vitamină B_1, vom înțelege de ce se recomandă laptele care, pe lîngă calciu, aduce și miliechivalenți bazici (lapte + + 27, lapte praf + 26).

Tot în cadrul rolului alimentației în grăbirea refacerii stării funcționale a tuturor celorlalte sisteme din organism trebuie să ne referim la echilibrul hidromineral.

Un sportiv la un antrenament obișnuit pierde între 1—3 kg lichide, iar la competiții,la temperatură ridicată, se citează pierderi pînă la 5—6 kg. Această hipohidrie este însoțită de consecințe imediate asupra concentrației ionilor intra și extracelulari (eliminarea crescută de Na^+ și K^+, cu semne clinice cunoscute, stare de oboseală, lipsă de coordonare, surescitare nervoasă, viteză de reacție perturbată.

Este important ca hidratarea să se facă progresiv, cu lichide alcaline (lapte, ape minerale alcaline, sucuri de fructe, supe de zarzavat).

O problemă deosebit de acută o constituie obișnuința sportivilor de a se rehidrata cu băuturi alcoolice care, pe lîngă faptul că nu aduc energie calorică în raport cu necesitățile energetice, suprasolicită ficatul, iar după efort au rol hotărîtor pentru procesele de dezintoxicare de produșii metabolismului intermediar din timpul efortului. De asemenea, alcoolul influențează negativ sistemul nervos, prin tulburări de coordonare și reactivitate.

Am expus cîteva idei din punct de vedere al nutriționistului, dieteticianului, pe care medicul sportiv, antrenorul și chiar sportivul trebuie să le aibă în vedere cînd abordează refacerea sub aspect alimentar.

ALEXANDRA POPOVICI : Certains aspects concernant l'alimentation dans la réfaction des sportifs

L'activité contractile des fibres musculaires peut être considérée en essence comme le résultat de l'interaction entre le soustrait contractile (la massé musculaire active) et deux systèmes :

— un qui procure l'énergie nécéssaire à la contraction.

— l'autre qui réalise le couplage entre l'excitation et la contraction.

On a démontré de façon expérimentale que l'entrainement physique, quand il est assuré par un apport alimentaire avec tous les aminoacides essentiels en proportion correspondante, mène à la croissance de la masse musculaire.

Les entrainements intensifs, sans l'assurance des processus de réfection par un apport alimentaire rationnel, peuvent causer l'atrophie de la fibre musculaire et même sa dégénérescence dans la tissu conjonctif.

ALEXANDRA POPOVICI : A Few Aspects of Food for Sportsmen's Restoration

The contractility of muscular tissues is primarily the result of the interaction between the active muscular mass and two systems :

— the first yielding the energy required by contraction

— the second achieving the coupling between excitation and contraction.

Experiments showed that the physical training in which food contributes adequately proportioned essential aminoacids, leads to an increuse in the muscular mass.

If in intensive training one does not ensure the restoration of the body with the contribution of a rational food, muscles get atrophied and even the conjunctive tissue can get degenerated.

MIJLOACE DE REFACERE DIN DOMENIUL FIZIOBALNEOTERAPIEI ŞI RECUPERĂRII

Dr. OVIDIU PETRESCU
Centrul de medicină sportivă

Refacerea reprezintă procesul prin care organismul trece, din faza ergotropă caracterizată printr-o amfotonie cu predominanţă simpatică determinată de efortul fizic, în faza trofotropă caracterizată prin amfotonie cu predominanţă vagală. Ea se adresează unei stări funcţionale a organismului, după efectuarea unui efort fizic, stare care rămîne în limitele fiziologice.

Refacerea utilizează un complex de metode şi mijloace constînd din repaus, regim alimentar, mijloace medicamentoase şi agenţi fizici.

Fizioterapia, care este o metodă cu acţiune nespecifică, are posibilitatea de a modifica starea funcţională a diferitelor aparate şi sisteme din organism, de unde derivă utilizarea aplicării ei în refacere.

Obiectivele tratamentului fizioterapic constau în liniştirea sistemului nervos central, obiectiv necesar relaxării psihosomatice, în modificarea tonusului sistemului nervos vegetativ, în sensul creşterii tonusului parasimpatic, pentru a favoriza procesele anabolice şi trofice etc.

Asupra aparatului circulator, agenţii fizici au ca obiectiv să activeze circulaţia periferică pentru a grăbi înlăturarea cataboliţilor de la nivelul sistemului muscular şi revenirea la normal a condiţiilor trofice.

La nivelul sistemului muscular, fizioterapia vizează, de asemenea, să micşoreze tonusul muscular, realizînd o relaxare musculară.

Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1973, pag. 21

Pe plan metabolic, agenții fizici urmăresc favorizarea proceselor anabolice, alcalozei și reglarea metabolismului calciului prin reducerea calciuriei.

Mijloacele oferite de fizioterapie pentru refacere cuprind : *proceduri de hidroterapie, termoterapie, fototerapie, masoterapie, balneoterapie, vibroterapie, aeroionizare și oxigenare.*

Hidroterapia, cu efecte sedative asupra sistemului nervos central, efecte vagotonice și de relaxare musculară, folosește băi generale calde — 37° — 38° — și dușuri calde — 38°, cel puțin 10 minute (preferabil 15 — 20 de minute).

Termoterapia, cu acțiune de activare a circulației periferice și de relaxare musculară, utilizează sauna, băile de lumină — generale sau parțiale — 10 — 12 minute.

Fototerapia, cu acțiune vagotonică și de reglare a metabolismului mineral, folosește iradierile generale cu ultraviolete, în laborator sau natural, prin odihnă activă în spații verzi, la altitudine mică (800 — — 1 200 m) etc.

Masoterapia (masajul) are acțiune de activare a circulației periferice și favorizează îndepărtarea cataboliților din sistemul muscular, prin aplicarea unei tehnici adecvate, obține o realizare musculară eficientă și neurogenă.

Vibroterapia are o acțiune sedativă asupra sistemului nervos central și un însemnat efect de relaxare musculară, în acest scop fiind utilizate frecvențele mai mari și cu amplitudine mică.

Aeroionizarea cu ioni negativi posedă un efect sedativ asupra sistemului nervos central și facilitează o utilizare mai bună a oxigenului, favorizînd, astfel, refacerea rapidă a aparatului cardiorespirator.

Oxigenarea naturală sau artificială (spații și instalații speciale, circa 150—180 l în timp de 15 minute), poate favoriza accelerarea compensării datoriei de oxigen contractate în efort și în acest mod grăbim refacerea întregului organism.

Vedem astfel că mijloacele puse la îndemînă de balneofizioterapie au, în general, un caracter natural, o eficiență certă, motiv pentru care ele nu mai pot fi azi ignorate în arsenalul terapeutic al antrenamentului sportiv.

O. PETRESCU : Moyens de réfection du domaine de la physiobalneo-thérapie et de la récupération

La réfection utilise un complexe de méthodes et moyens, le repos, le régime alimentaire, les moyens médicamenteux et les agents physiques, etc.

Les objectifs du traitement pshysio-thérapeutique sont la tranquilisation du système nerveux central — objectif nécésaire à la relaxation psychosomatique, la modification du tonus du système nerveux végétatif, dans le sens de la croissance du tonus parasympathique pour favoriser les processus anaboliques et trophiques etc.

Les moyens offerts par physiothérapie pour la réfection comprennent des procédés de hydrothérapie, de photothérapie, de masothérapie, de vibrothérapie, aéroionisation et oxygénation.

O. PETRESCU : Means of Restoration in the Field of Physiobalneotherapy and Recovery

Restoration needs complex methods and means including rest, diet, drugs, physical agents among others.

The physio-therapeutical treatment aims at soothing the central nervous system to achieve a psychosomatic relaxation, at altering the tonus of the vegetative nervous system, that is, at increasing the parasympathetic tonus and favouring the anabolic and trophic processes.

The means offered by physiotherapy for restoration purposes include elements of hydrotherapeutics, phototherapeutics, massages, balneotherapy, vibrotherapy, aeroionization, oxygenation.

DESPRE REFACERE ÎN ANTRENAMENTUL DE HANDBAL

Prof. NICOLAE NEDEF
Antrenor emerit F.R. Handbal

Actualul nivel al performanțelor internaționale impune un volum și o intensitate a antrenamentelor pe care mulți tehnicieni și sportivi nu le credeau realizabile în trecutul nu prea îndepărtat. În ultimul timp se poartă intense discuții în legătură cu pregătirea olimpică, avansîndu-se cifre care vizează circa 1 000—1 200—1 400 de ore antrenament anual.

Sigur și noi avem convingerea că este necesar să se lucreze mai mult, dar ne temem că o aplicare mecanică a unor astfel de indicații, fără să se țină seamă de condițiile specifice, de structura sportului respectiv, de o judicioasă folosire a jocului dintre volum, intensitate, complexitate și mai ales de o corectă alternare a efortului cu odihna, ar fi o mare greșeală.

Pornind de la aceste idei, considerăm că problema refacerii în cadrul unui antrenament și mai ales a refacerii între antrenamente sau diverse cicluri ale antrenamentului constituie o activitate importantă în cadrul conducerii corecte a procesului de instruire.

Refacerea este o problemă a antrenorului dar, în aceeași măsură și a sportivului și medicului ; fără colaborarea sportivului în rezolvarea acestei delicate probleme, fără a-l convinge de necesitatea de a acorda o mai mare atenție acestui important capitol al pregătirii nu vom putea obține rezultatul scontat.

În cadrul discuțiilor, în cadrul lecțiilor teoretice, în expuneri făcute de medicii de lot sau de colaboratorii externi, este bine să se insiste asupra cunoașterii bazelor teoretice, pe exemplificări practice, pentru ca tot ce le cerem în privința refacerii să aibă o fundamentare teoretică, să reușim să-i convingem pe sportivi în acest sens.

La nivelul loturilor naționale, problema refacerii, văzută în cadrul planului anual de pregătire, este relativ greu de dirijat, întrucît unele obli-

gații de calendar internațional ne determină să susținem întîlniri și să facem pregătiri în perioade care nu ne avantajează întotdeauna. În aceste situații, încercăm să individualizăm, să ținem seama de solicitarea la care au fost supuși unii jucători, să le dăm scurte perioade de odihnă, să dozăm în mod diferențiat efortul în antrenamente. Sigur că aceasta rezolvă în oarecare măsură problema refacerii fizice; mai complicată este refacerea psihică, încărcătura nervoasă deosebită la care sînt supuși jucătorii. Pentru aceasta, încercăm să menținem în lot o atmosferă mai destinsă; am încercat să facem antrenament aproape de București, pentru ca la sfîrșit de săptămînă sportivii să meargă acasă. Am ales „Snagovul" pentru a avea un cadru mai plăcut de desfășurare a activității, pentru a fi scutiți de deplasările obositoare. Lucrăm pe terenul de gazon destul de frecvent pentru a rupe monotonia lucrului numai pe terenul de zgură; încurajăm pasiunea pentru pescuit a unora dintre jucători, încercăm să le dăm senzația că sînt mai liberi.

În cadrul ciclului săptămînal încercăm să alternăm cît mai bine antrenamentele de intensitate maximală cu cele moderate și cu repausul; după antrenamentele cu caracter de pregătire fizico-tehnică facem antrenamente cu specific tactic, care au o intensitate mai scăzută.

Tot datorită condițiilor de la Snagov, între două antrenamente avem o pauză de circa 6 ore, care asigură o bună refacere mai ales dacă se ține seamă că există o alternanță a naturii efortului. Dușul, sauna, înotul, sînt mijloace pe care le folosim frecvent în scopul obținerii unei dezintoxicații mai rapide a musculaturii, a obținerii unei relaxări necesare.

Medicul lotului prescrie alimentația (încă departe de necesitățile unei alimentații de calitate pentru efortul la care sînt supuși sportivii); prin folosirea unor susținătoare de efort, prin vitaminizare se ajunge le refacerea mai rapidă a organismului. În cazul în care apar insomnii, medicul nu ezită să administreze sedative ușoare. Este preferabil să se doarmă cu sedative decît să se prezinte la antrenamente sau jocuri după o noapte nedormită. Somnul rămîne, totuși, un mijloc esențial pentru refacerea organismului, ca și odihna activă.

Pentru scurte perioade de timp utilizăm un masaj, dar nu întotdeauna am avut tehnicianul dorit. Credem că masajul este foarte util în această acțiune de refacere, dar cu condiția să avem specialistul și mai ales să poată însoți echipa în deplasări. Este mai bine să nu avem masor decît ca, după ce sportivii s-au obișnuit cu masajul, în turnee, acolo unde ar fi mai multă nevoie, să fim în situația de a nu avea masor. Desigur ar mai rămîne o soluție — automasajul, dar este încă greu să-i obișnuiești pe sportivi să-l practice în condițiile oboselii cauzate de efort.

Credem că este necesar ca împreună cu Centrul de medicină sportivă și cu Centrul de cercetări științifice și documentare tehnică, să facem o serie de testări, care să ne ducă la date mai obiective; să putem cunoaște — după fiecare tip de efort — ce interval optim de odihnă este necesar, pentru ca reluarea efortului să se facă în faza de supercompensare, pentru a nu lucra mereu pe un fond de oboseală ce ar putea duce la epuizarea sportivilor și la plafonarea lor prematură.

N. NEDEF : La réfection dans l'entrainement de hand-ball

Le problème de la réfection dans le cadre de l'entrainement sportif et surtout de la réfection entre les entrainements ou entre différents cycles de l'entrainement, constituie une activité importante du processus d'instruction.

La réfection est une question qui intéresse l'entraineur, mais, dans la même mesure le sportif et le médecin. Sans une collaboration du sportif, sans le convaincre de le nécéssité d'accorder une grande attention à ce chapitre de la préparation, nous ne pourrons pas atteindre le résultat espéré.

Au niveau des seléctions nationales le problème de la réfection est relativement difficile à diriger.

En ces situations l'entraineur doit tenir compte des sollicitations ouxquelles ont été soumis certains joueurs, en leur accordant des courtes périodes de repos, en dosant de façon différenciée l'effort en entrainement.

Plus compliquée est la réfection physique. la sollicitation nerveuse à lequelle sont soumis les joueurs.

En ces situations on change plus souvent le lieu d'entrainement, on encourage la passion pour le pêche, les promenades en plein air, les jeux éducatifs, etc.

N. NEDEF : On Restoration and Handbal Training

The problem of restoration in the sporting training, mainly the rehabilitation between training sessions or between the various cycles of training, is most important.

Restoration concerns the coach, the sportsmen and the doctor, who must collaborate. It is necessary that the sportsman should be aware of the importance of restoration.

The resoration of the national temns is not easy to guide and organize.

The coach must take into account the strain the players had been subject to, should offer them periods of rest ; there should be a good proportioning of efforts during training.

The most complicated is the psychic restoration, for the purpose of which the training place is often changed, fishing parties are organized, as well as long walks, games, etc.

DESPRE SUSȚINĂTOARE DE EFORT ȘI REFACERE

ARGENTINA MENIS
Maestră emerită a sportului

În ultima vreme marea performanță apare din ce în ce mai des condiționată de două noțiuni — susținătoare de efort și refacere. Dealtfel, cred că este relativ deficil de a face o demarcație netă între ele. Personal, consider că aceste noțiuni și mai ales mijloacele aplicative se interferează. În ceea ce privește susținerea efortului pe căi admise, fiziologice, apreciez că o bună stare de sănătate, o alimentație rațională (adecvată sportului, efortului depus și particularităților morfo-

Educație fizică și sport, nr. 10, 1973, pag. 25

logice și funcționale ale atletismului sau sportului, în general), un antrenament bine desfășurat, o motivație a efortului depus, o vitaminizare rațională, în anumite perioade de efort intens sau de carență (de exemplu am folosit Supradyn cu foarte bune rezultate), concentrate proteice și chiar anabolizante în anumite probe și pe anumite intervale de timp, sub control medical riguros constituie mijloacele cele mai eficace de susținere biologică. În zilele de concurs obișnuiesc o ceașcă de cafea (circa 200—250 mg cofeină), care îmi dă întodeauna o bună stare de start. Bineînțeles, pregătirea psihologică pe care o fac mă stimulează extrem de mult.

În privința refacerii după antrenamente sau concursuri, mijloacele apar mai diversificate, unele dintre ele întîlnindu-le și la susținerea efortului.

Astfel, hidroterapia caldă după efort (duș cald, 15 minute sau înot în bazine special amenajate), urmată de masaj (manual, vibrator sau hidromasaj etc.) și o relaxare musculară în încăperi aerate mi se par indispensabile. O saună de 10 minute mă ajută, de asemenea, la recuperare și refacere. În privința alimentației de refacere consum produse lactate, fructe, multe salate și legume, proteine de bună calitate. Desigur, ar fi mult mai eficace să utilizăm concentrate proteice (cîteva tablete), conținînd aminoacizii necesari (am folosit cu bune rezultate Sargenorul, aspartatul de arginină și lecitina), decît să ingerăm sute de grame de carne, brînzeturi etc. Aș mai aminti sărurile minerale, mai ales K și P (Actiphos) pe care le utilizez cu foarte bune rezultate Odihna activă, dar mai ales somnul (dorm 8 ore seara și 2 ore după-amiaza) depășesc orice medicament de refacere.

Nu cred și nu trebuie să credem în medicamente minune (dealtfel, farmacologii spun că nici nu există așa ceva), care măresc artificial performanța, fără a respecta un regim de viață adecvat. Refacerea poate fi ajutată și de medic, nicidecum înlocuită cu medicamente, hipnoză sau altele. Pentru liniștirea sistemului nervos, cînd sînt într-o stare de tensiune prea mare evit conștient medicamentele (sedative, tranchilizante), rezolvînd totul prin căi naturale (lectură, muzică, masaj, hidroterapie etc.).

Cred că cercetătorii noștri și medicii sportivi de la Centrul de medicină sportivă, care se ocupă cu multă atenție de noi, ar trebui să-și îndrepte atenția spre standardizarea unor susținătoare de efort complexe de refacere care, într-un volum mic, să includă toate substanțele necesare (principii alimentare de bază, vitamine, săruri minerale, aminoacizi, anabolizante), așa încît să nu mai fim nevoiți să ingerăm cantități mari de alimente sau lichide pentru realizarea dezideratului propus: susținerea biologică a efortului și refacerea rapidă după efort.

ARGENTINA MENIS : Les souteneurs d'effort et la réfection

L'ateur explique qu'en ce qui concerne la réfection après l'entrainement ou les concours, les moyens apparaissent plus diversifiés, quelques uns pouvant être rencontrés aussi au soutten de l'effort.

Ainsi, l'hudrothérapie chaude apres l'effort, ou la nage suivie de massage et une relaxation masculaire dans des chambres aerees paraissent indispensables. Une sauna de dix minutes par semaine aide à la récupération et a la réfection. En ce qui concerne l'alimentation de réfection, Argentina Menis consomme des produits lactés, des fruits, beaucoup de salades et des légumes.

Les sportifs ne doivent pas croire en des médicamente miraculeux qui aqumentent artififiellement la performance, mais ils peuvent être aidés par le médecin à la réalisation d'un équilibre optimal entre l'effort fourni et le temps de réfection.

ARGENTINA MENIS : On Effort Supporters and Restoration

The authoress shows that there are highly diversified means of restoration after training or competition, some of them being common to the sustaining of efforts.

Hot hydrotherapy after effort or swimming follwed by massages and muscular relaxation and well-aerated rooms are indispensable. A 10 minutes' sauna bath per week is also helpful in recovery and restoration. As for food the authoress recommends dairy products, fruit, salads, greens and vegetables.

Sportsmen should not rely on wonder medicines which ca artificially enhance their performance. Medicine may help them to achieve a balance between efforts and restoration.

ÎN ATENȚIA PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

ÎN NUMĂRUL VIITOR AL REVISTEI VOR APĂREA ARTICOLELE : „**SISTEMUL UNITAR DE VERIFICARE ȘI APRECIERE A GRADULUI DE PREGĂTIRE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ A ELEVILOR**“ ȘI „**APRECIEREA ACTIVITĂȚII PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ**“.

ABONAMENTUL ESTE CEL MAI SIGUR MIJLOC DE PROCURARE A REVISTEI „**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**“.

NU UITAȚI ! NUMĂRUL 11/1973 AL REVISTEI „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT“ PREZINTĂ UN INTERES DEOSEBIT PENTRU PROFESORII DE EDUCAȚIE FIZICĂ.

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

TESTUL ÎN EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT (I)

Asist. univ. DAN COLER
I.E.F.S.
Psiholog TUDOREL BUTOI
Centrul de medicină sportivă

Azi se cer date cît mai obiective despre nivelul atins de unii parametri fizici sau psihici ai celor ce practică educaţia fizică sau sportul. În acest sens, materialul de faţă doreşte să aducă noi date în legătură cu diagnoza în educaţie fizică şi sport.

Orice specialist din domeniul nostru are imperios nevoie ca în anumite momente ale activităţii, oricînd chiar, să aibă un instrument capabil să-i furnizeze datele cele mai apropiate de adevăraţii parametri psihologici ai sportivului. Se poate considera că unul dintre aceste instrumente este *testul*, cu ajutorul căruia se pot contura diagnosticul motric (motricodiagnoza) şi diagnostic psihic (psihodiagnoza), acestea fiind acte de gnozie (cunoaştere) cu anumite particularităţi. Aceşti termeni, creaţi prin analogie şi extrapolare a expresiei „diagnostic medical", nu reprezintă în fond decît o acţiune complexă de colectare de informaţii asupra unui subiect dat, sînt o subtilizare şi organizare strategică a observaţiei şi experimentului şi o rafinare sistematică a evaluării motrice şi psihologice. În ultima instanţă, ei reprezintă acte de ameliorare şi optimizare a dezvoltării capacităţilor fizice şi psihice.

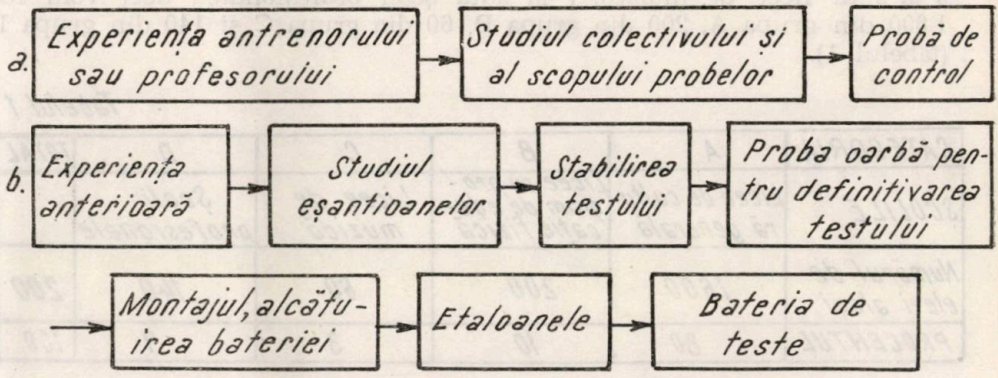
Cîţi antrenori sau profesori de educaţie fizică nu şi-au dorit sau nu-şi doresc acest instrument de apreciere ?

Funcţia esenţială a testelor este măsurarea diferenţelor individuale (dacă toţi oamenii ar fi la fel n-ar fi nevoie de testare) — *A. Anastasi*. Cuvîntul test — de provenienţă englez — înseamnă probă, încercare şi a fost folosit pentru prima oară de *Mc. K. Cattel* (1890), *„Testul este o probă determinată ce implică o sarcină de efectuat, identică pentru toţi subiecţii examinaţi cu tehnici precise pentru aprecierea succesului sau eşecului sau pentru notaţia numerică a reuşitei"* (A.I.P.).

Deci, testul este o probă stabilită pe baze ştiinţifice, care măsoară una sau mai multe caracteristici ale subiectului, rezultatele exprimîndu-se de cele mai multe ori cantitativ. Totuşi, în educaţie fizică se măsoară aceleaşi caracteristici şi în alt mod (de exemplu : normele de control). Diferenţa între teste şi alte genuri de măsurători este că primele sînt standardizate. Asta înseamnă că la alcătuirea testelor se stabilesc dinainte, cu precizie, condiţiile determinărilor, în ceea ce priveşte

conținutul, administrarea și aprecierea, precizia și valabilitatea testului, condiții care rămîn stabile de-a lungul tuturor măsurătorilor, la toți subiecții.

De asemenea, testul presupune faptul că a fost etalonat conținutul său pe o populație semnificativă. În general, diferența între un test și o probă de control este redată în schema de mai jos.



Din cele expuse se poate constata cu ușurință că testul nu numai că măsoară, dar în același timp compară subiectul testat cu diferitele valori obținute de alți subiecți anteriori, ierarhizează imediat subiectul, dînd o imagine concretă a posibilităților acestuia.

Să presupunem că avem de alcătuit o baterie de teste de forță la elevi. Această baterie va fi alcătuită din teste pentru forța pumnului, brațului, trunchiului și a picioarelor etc. După ce inițial s-au stabilit aceste componente se găsesc modalitățile cantificării acestora (de exemplu : pentru forța pumnului — dinamometria etc.). Toate aceste detalii se fac pe baza experienței specialistului în educație fizică și sport, experiență ce presupune cunoașterea aprofundată atît a colectivelor, cît și a scopurilor determinărilor (de exemplu : pentru un tenismen, niciodată n-ar avea rost determinarea forței flexorilor gîtului).

În prima fază, o dată alcătuit testul (care are rol de prospectare), se supune unei „probe oarbe" pentru a se analiza, pe cazuri concrete, dificultatea sa, validitatea, chestiuni de instructaj etc. În exemplul nostru, pe un număr redus de cazuri (5—10) se verifică modalitățile concrete în care trebuie aplicate testele pentru diferite segmente ale corpului, standardizîndu-se anumite lucruri. Cu acest prilej apar o serie de chestiuni noi, bateria de teste căpătînd o formă organizată, efectuîndu-se așa-numitul *montaj*. Există cîteva *cerințe* privind montajul :

— testul să dea impresia unei dificultăți ce trebuie rezolvată dînd valori numerice rezolvărilor ;

— rezultatele lui să capete semnificație prin reunire ;

— testul să fie numai un element al diagnosticului integrat într-un proces mai complex de investigare a subiectului.

Faza următoare constă în studiul colectivului asupra căruia urmează să se facă determinările stabilite. Pentru ca rezultatele să aibă o cît mai largă valabilitate, trebuie să vedem în ce forme de activitate orga-

nizată pot fi angrenați elevii (licee, școli profesionale etc.), din fiecare categorie luîndu-se un „eșantion organizat".

Pornind de la ideea că determinările le vom face pe un număr de 2000 de subiecți (N.A. — exemplele luate sînt fictive), trebuie ca în acest număr să se respecte proporțiile existente, respectiv 80 la sută licee de cultură generală, 10 la sută licee cu program de educație fizică, 3 la sută licee de muzică, 7 la sută școli profesionale ; deci vom lua 1 600 din grupa A, 200 din grupa B, 60 din grupa C și 140 din grupa D (tabelul 1).

Tabelul 1

CATEGORIA	A	B	C	D	TOTAL
ȘCOLILE	Licee de cultură generală	Licee cu program de educație fizică	Licee de muzică	Școli profesionale	
Numărul de elevi aleși	1600	200	60	140	200
PROCENTUL	80	10	3	7	100

Studiul efectuat pe un astfel de colectiv este cu atît mai semnificativ, cu cît numărul de subiecți este mai mare (nu se admit cifre sub 50), iar pentru cazul nostru este valabil numai pentru zona geografică pe care o reprezintă eșantionul respectiv, deoarece datele obținute pot fi deosebite în condiții ecologice diferite.

Un studiu efectuat pe o „populație" semnificativă din întreaga țară ar putea să fie orientativ pentru orice elev al țării noastre la vîrsta respectivă. Despre un eșantion se poate spune :

a. trebuie să fie omogen — controlul se face prin criteriul statistic clasic, cînd apare o distribuție unimodală (simetrică sau asimetrică), eșantionul poate fi considerat real omogen și nu numai aparent omogen ;

b. este necesar să fie reprezentativ în sensul satisfacerii unei anumite cerințe minimale privind fracțiunea de populație studiată ;

c. este bine să prezinte și o anumită eterogenitate, concomitent cu omogenitatea ; eterogenitatea se pune în evidență prin tehnici statistice.

Rezultatele obținute în diferite teste ce alcătuiesc o baterie de teste (exprimate în diferite unități de măsură) trebuie convertite într-o singură unitate de măsură, astfel încît să poată fi epxrimate, la un moment dat, pe aceeași axă, să zicem forța brațului drept și inteligența motrică. Pentru aceasta există procedee statistice consacrate.

CALITĂȚILE METROLOGICE ALE TESTELOR

Alcătuirea unei baterii de teste este, în esență, o activitate de cercetare prin care se ajustează funcțiile de diagnosticare ale ei. Aceste funcții se concentrează în unele calități ale testelor, calități ce sînt și ele măsurabile. În continuare, ne vom referi la cele mai importante.

Validitatea unei baterii (test) înseamnă „testarea" testului însuși și se exprimă în corelația existentă între „notele" acordate prin test cu notele obținute în situații concrete de viață sau în întrecerea sportivă.

La elevi, validarea se poate face prin comparație cu notele obținute la educație fizică, în diferite activități sportive etc. În sport mai ales, prin numărul mare de arbitri și existența unor posibilități „obiective" de măsurare a rezultatelor, validitatea testelor se poate determina cu ușurință. Există o serie întreagă de falsificări sau denaturări ale rezultatelor chiar și în cazurile în care se respectă toate rigorile științifice (referitoare la cerințele de criteriu și de populație) în efectuarea experimentelor de laborator sau naturale — or, se știe că și testul se stabilește pe baza unui experiment. Chestiunea devine și mai complicată în cazul testelor psihologice aplicate în educație fizică și sport unde este necesară și o cunoaștere complexă, prin observații și convorbiri suplimentare, a celui testat. De altfel, astăzi nu se face validarea pe un test, ci pe o baterie de teste care adesea se validează cu un alt test cu validitate acceptată. Stabilită prin calcul de corelație, validitatea dă gradul de previziune a testului.

Fidelitatea („precizia") este calitatea care face ca testul să măsoare în mod stabil aceleași însușiri, calități, aceiași parametri. Testele trebuie să fie constante și această constanță este dată de fidelitatea testului. Întrucît într-o serie de teste verbale succesul depinde foarte mult de modul în care sînt formulate unele întrebări, de subtilitatea acestora, chestiunea fidelității apare ca importantă. Ea se poate evalua (*Garret* și *Schneck*) în două feluri :

— prin corelarea a două serii de evaluări făcute, după un timp, de către aceeași persoană ;

— prin măsurarea corelației de către un alt evaluator, la fel de competent ca primul.

Spearman a arătat trei modalități de găsire a fidelității :

— metoda test-retest — aplicarea aceluiași test pe același lot (coeficientul de fidelitate este dat de corelația rezultatelor date de cele două testări) ;

— metoda testelor paralele sau de echivalență (alcătuirea de teste de echivalență, aplicarea lor și calcularea coeficientului de corelație la „scorurile" obținute de aceiași subiecți) ;

— metoda prin partajare sau de omogenitate (se împart în două scorurile obținute într-un test și se calculează corelațiile dintre rezultatele obținute la același subiect în cele două părți ale testului ; de regulă, se calculează coeficientul de corelație între testele cu și fără soț ale unei baterii).

Sensibilitatea, ca o calitate de bază a testului, se exprimă în capacitatea lui de a diferenția subiecții în mod vizibil. Aceasta înseamnă că subiecții trebuie să obțină note diferite la aceeași probă. Cu cît sensibilitatea este mai mare, cu atît se obțin diferențieri mai semnificative între subiecți, putînd fi catalogați cît mai riguros. Prin analogie, se poate spune că sistemul de notare de la 1 la 10 are o sensibilitate mai mare decît sistemul de notare de la 1 la 3.

Sînt autori care găsesc și comentează circa 18—20 de calități ale testelor. Multe dintre acestea sînt comentabile ; totuși mai menționăm cîteva : să permită alcătuirea de forme echivalente, să fie inedite, să se folosească rapid, să fie constante, să fie etalonate, să prezinte o bună dispersie, să fie gradabile, să aibă instructaj clar, să fie interesante etc.

Alți autori *(K. Mekota)* dau drept calități ale testului obiectivitatea, precizia, valabilitatea, însă acestea, în ultimă instanță, se încadrează în calitățile prezentate mai sus.

FACTORII CE INFLUENȚEAZĂ TESTUL

— *Vîrsta subiecților.* Datorită diferenței între vîrsta cronologică și cea fiziologică (chiar „psihologică" sau „sportivă"), cercetările efectuate pe diferite categorii de vîrstă vor oferi rezultate diferite pentru diverse categorii de teste. De exemplu, dacă unii parametri fizici sînt în scădere valorică, o dată cu aceștia alți parametri psihici au valori în creștere, știindu-se că subiecții cu cît sînt mai tineri, cu atît conduita lor este mai puțin constantă.

— *Factori ce țin de hazard :* fluctuațiile motivaționale la subiecți sau experimentatori, accidentul, greșelile de experimentare, distragerea de la efectuarea unor probe, interesul. Unii autori *(Ursula Șchiopu)* vorbesc chiar de dispoziția subiecților, interrelația acestora cu experimentatorul — la subiecții maturi (diferențe de sex, rasă, cultură).

— *Intervalul.* Cu cît intervalul test-retest este mai mare, cu atît crește incertitudinea predicției. De această chestiune, cu rezultate bune, s-au ocupat *Baxley, Hildreth, Anastassi.*

— *Sexul.* Se știe că există o serie de diferențe biologice între bărbat și femeie. De fapt, aceste diferențe se prelungesc și pe plan social prin antrenarea mai superficială a femeii în viața culturală, în activitatea de conducere și organizare, în foarte multe țări din lume (Ursula Șchiopu). Chiar în testele pentru calitățile motrice aceste diferențe au mare importanță, știindu-se că ele trebuie alcătuite separat. La femei sînt multe diferențe determinate periodic de ciclul menstrual.

— *Factori de ordin material.* De multe ori sînt variații în administrarea aceluiași test chiar datorită unor condiții ca : gradul de iluminare a sălii sau laboratorului, muzica, zgomotul, forma sau consistența aparaturii, lipsa echipamentului corespunzător etc.

Cine poate folosi testul ?

Paradoxal, dar, deși cu rezultate spectaculoase, folosirea testelor a cunoscut cîndva un serios declin tocmai datorită faptului că persoane incompetente au utilizat fără discernămînt acest instrument. Profesorii sau antrenorii pot cunoaște foarte bine subiecții, însă estimarea empirică este impresionistă și deformată de o mulțime de factori. Este apreciat favorabil un subiect muncitor, silitor și defavorabil unul antipatic, deși s-ar putea ca în activitatea sportivă acest lucru să nu aibă importanță. De aceea, se impune folosirea tot mai largă atît a testelor existente (foarte puține, din păcate), cît și a celor nou create. În educație fizică și sport, creatorii de teste pot fi numai specialiștii calificați în acest domeniu.

Acest lucru își găsește explicația în faptul că este nevoie de o serioasă experiență profesională pentru a cunoaște premisele alcătuirii unui test. Trebuie știute toate subtilitățile fenomenelor ce se ivesc în acest gen de activitate. De asemenea, colaborarea cu psihologii și statisticienii este o cerință de bază, iar ideală ar fi situația specializării unor psihologi

sau matematicieni în educație fizică și mai ales invers. Altfel, rezultate bune se obțin numai prin munca de „echipă".

În educație fizică și sport trebuie coroborate diagnosticul motric și cel psihic.

Nu putem încheia fără a aminti cîteva probleme de deontologie care cer :

— păstrarea secretului profesional ;

— o atitudine de total respect față de persoana investigată ;

— respectarea unor chestiuni de etică ;

— manifestarea permanentă a dorinței de a contribui la dezvoltarea științei educației fizice și sportului ;

— respectarea autonomiei tehnice.

Respectarea acestor reguli (și a altora) este cerută în profesia oricărui pedagog, psiholog, sociolog, slujitor al educației fizice și sportului.

D. COLER, T. BUTOI : Le test en éducation physique et sport (I)

La nécéssité des données des plus objectives sur certains paramètres physiques ou psochiques de ceux qui pratiquent l'éducation physique et le sport est évidente.

Les auteurs de l'ouvrage s'occupent du test en la considérant comme un des principaux instruments pour la connaissance des particularités psycho-physiques des sportifs.

On fait des références concernant les qualités métrologiques des tests (l'âge, le sexe, le hasard, l'intervalle, facteurs d'ordre matériel).

On donne des précisions en quelles conditions et par qui peut être utilisé le test dans l'activité d'éducation physique et de sport.

D. COLER, T. BUTOI : Testing in Physical Education and Sports (I)

It is obvious we need most objective data on physical and psychical parameters for the benefit of the people going in for both physical education and sports.

The authors dwell on testing, as a main helping instrument as to the psychophysical particularities of sportsmen.

They make reference to the metrological qualities of tests (age, sex, hazard, interval of time, material factors).

The authors point to the conditions in which testing should be restored to in physical education and sports.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

CUM FORMĂM SĂRITORI DE TRIPLUSALT

Prof. SORIN IOAN
Școala sportivă „Viitorul" — București

Probă atletică complexă și extrem de dificilă în ceea ce privește realizarea performanțelor, triplusaltul cere o îndrumare și o pregătire foarte atentă.

Bazîndu-ne pe experiența acumulării atît ca sportiv, cît și ca antrenor, considerăm necesar să subliniem criteriile și etapele de pregătire în formarea săritorilor juniori de triplusalt.

În ceea ce privește începerea activității organizate, recomandăm să se facă în jurul vîrstei de 12 ani, iar la selecție să ținem seama de următoarele date :

a. **aspectul morfologic** — de preferință tip longilin, fără tendință de îngrășare, cu laba piciorului mai mare ;

b. **viteza de deplasare** — dată fiind vîrsta fragedă la care se face selecția, cînd copilul nu posedă forța necesară reacției la start, considerăm că viteza trebuie măsurată din alergarea lansată, pe o distanță variind între 30—50 m.

Au o viteză bună cei ai căror timpi nu depășesc 5,0 sec pe distanța de 30 m și 7,3 sec pe distanța de 50 m ;

c. **ușurința în desprindere** — pentru identificarea acestei calități, nu considerăm necesară măsurarea săriturii în lungime, ci, în mod deosebit, ne vom concentra atenția asupra felului în care elevul execută „bătaia". Cu cît aceasta este executată mai rapid și fără o pregătire prealabilă, cu atît putem fi mai siguri că elevul respectiv poate fi selecționat pentru proba de triplusalt.

Însumarea acestor factori formează o imagine completă asupra calităților motrice ale tinerilor selecționați.

Sînt însă numeroase cazurile cînd un tip de forță, cu membrele inferioare scurte și cu o greutate corporală mai mare obține în cadrul selecției rezultate bune. Performanțele lui viitoare vor fi însă mult sub nivelul celor realizate de tipul constituțional descris anterior.

Întreaga perioadă de formare a tinerilor săritori de triplusalt o împărțim în patru etape :

— etapa I — 12—13 ani ;
— etapa a II-a — 14—15 ani ;
— etapa a III-a — 16—17 ani ;
— etapa a IV-a — 18—19 ani ;

Educație fizică și sport, nr. 10, 1973, pag. 34

ETAPA I

În această etapă accentul va cădea atît asupra pregătirii fizice generale și a însușirii corecte a mișcărilor specific atletice, cît și asupra formării unui bagaj motric tot mai bogat.

Ciclul săptămînal de pregătire va cuprinde 3—4 ședințe de antrenament, cu următorul procentaj :

— 80 la sută pregătire fizică generală ;

— 15 la sută însușirea corectă a mișcărilor în atletism ;

— 5 la sută norme de control cu caracter competitiv — stimulativ.

Durata unei ședințe de antrenament va fi de 90—120 de minute. În această etapă nu se vor efectua sărituri cu elan.

ETAPA A II-A

Este considerată de noi foarte importantă ; apare preocuparea pentru realizarea calităților motrice de bază : forța — detenta și se introduce lucrul cu îngreuiere.

În cea de a doua parte a acestei etape se vor efectua și sărituri cu elan.

Se vor efectua minimum patru antrenamente săptămînal, folosind următorul procentaj :

— 50 la sută pregătire fizică generală ;

— 35 la sută pregătire fizică specifică, în care intră și dezvoltarea calităților fizice de bază (forță — detentă — viteză) ;

— 10 la sută pregătire tehnică (lungime, alergare de viteză, starturi de jos, garduri și triplusalt) ;

— 5 la sută probe de control și concursuri (viteză, lungime, garduri și triplusalt — maximum 6).

Menționăm faptul că în această perioadă se vor evita atît exercițiile de sărituri cu haltera pe umeri, cît și săriturile în adîncime de pe obstacole, cele executate pe ambele picioare și mai ales cele pe un singur picior. În antrenamentul cu haltere, accentul trebuie pus pe exercițiile de dezvoltare a musculaturii picioarelor (prin genuflexiuni) și spatelui (prin trageri și îndreptări cu bara). Se vor efectua două antrenamente pe săptămînă pentru lucrul cu haltera.

Pentru dezvoltarea musculaturii picioarelor, haltera cu care se vor face genuflexiunile nu trebuie să depășească 80 la sută din greutatea corpului. Pentru musculatura spatelui, ea nu va depăși 20 de kg. Lucrul cu haltera nu depășește o treime din timpul unei ședințe de pregătire.

Subliniem încă o dată că parcurgerea acestor etape este minimum necesar pentru pregătirea unui săritor de valoare.

ETAPA A III-A

Crește ponderea pentru pregătirea specială și componenta forță a detentei.

Numărul exercițiilor specifice, intensitatea și numărul de repetări va fi substanțial mărit. Se introduc atît exercițiile de sărituri cu îngreuiere, cît și săriturile în adîncime, cu desprindere de pe ambele picioare și pe un picior.

Pentru pregătirea tehnică, în afara exercițiilor speciale, se mai pot executa pași săriți, săltați, combinați, precum și defalcarea sări-

turii, pasul 2 cu 3 și 1 cu 2, săriturile complete efectuate cu elan redus avînd o mare pondere.

Ciclul săptămînal va cuprinde minimum 5 antrenamente și va avea următorul procentaj :

— 40 la sută pregătire fizică generală ;

— 40 la sută pregătire specifică în care intră și dezvoltarea calităților fizice de bază ;

— 15 la sută pregătire tehnică ;

— 5 la sută concursuri, norme de control.

ETAPA A IV-A

Conținutul pregătirii se apropie foarte mult de cel al seniorilor. Ponderea factorilor antrenamentului va fi împărțită astfel :

— 30 la sută pregătire fizică generală ;

— 45 la sută pregătire fizică specifică ;

— 20 la sută pregătire tehnică ;

— 5 la sută concursuri, norme de control.

Ciclul săptămînal va cuprinde minimum 5 antrenamente, dintre care 2 pentru lucrul cu haltera.

Importanța forței și detentei în obținerea performanței și formării unei tehnici corecte a săriturii ne face să le acordăm o mai mare atenție.

Abordarea factorilor antrenamentului se va face cu mai mult curaj, ținîndu-se seama de drumul parcurs și implicit de acumulările făcute.

Pentru dobîndirea forței și detentei, se folosesc următoarele exerciții :

— exerciții folosite în antrenamentul halterofililor ;

— exerciții pentru mușchii extensori ai membrelor inferioare ;

— exerciții pentru mușchii extensori ai trunchiului ;

— exerciții pentru mușchii abdominali și flexorii coapsei ;

— exerciții de sărituri executate pe loc ;

— exerciții de sărituri executate în deplasare ;

— exerciții de sărituri executate peste aparate ;

— exerciții de sărituri executate pe și de pe aparate.

Antrenamentul de alergare

Se au în vedere următoarele sarcini :

— perfecționarea tehnicii de alergare și ritmului alergării ;

— dezvoltarea vitezei pe distanțe scurte : 30—50—100 m ;

— dezvoltarea rezistenței specifice ;

— dezvoltarea rezistenței generale.

Antrenamentul de tehnică

În ultimul an de juniorat se acordă o mare atenție îmbunătățirii tehnicii săriturii, știut fiind că o tehnică incorectă duce foarte repede la accidente, uneori deosebit de neplăcute, care pot periclita viitoarea carieră de performanță a atletului.

De la alergarea pe elan și pînă la aterizarea în groapa cu nisip, succesiunea mișcărilor efectuate trebuie să fie făcută foarte corect,

aceasta în funcţie de particularităţile individuale ale săritorului (viteza de deplasare, forţa, detenta, greutatea corporală, talia etc.).

O mare atenţie trebuie acordată evitării traumatismelor, în special la articulaţia gleznei, prin dozarea judicioasă a exerciţiilor speciale şi a săriturilor propriu-zise, ca şi prin folosirea unor terenuri cu o duritate scăzută (iarbă, tartan).

CICLU SĂPTĂMÎNAL PENTRU PERIOADA PREGĂTITOARE ETAPA A IV-A (18 ANI)

Ziua I

— sărituri (tehnică) ;
— exerciţii de sărituri ;
— exerciţii de forţă — haltere.

Ziua a II-a

— exerciţii de alergare ;
— exerciţii pentru dezvoltarea vitezei ;
— exerciţii pentru dezvoltarea rezistenţei în regim de viteză.

Ziua a III-a

— exerciţii de sărituri (speciale) ;
— starturi ;
— alergări peste garduri (5—7).

Ziua a IV-a

— sărituri (tehnică) ;
— exerciţii de forţă — haltere.

CONSPECT DE LECŢIE — ZIUA I SĂRITURI ŞI HALTERE

Încălzire

— 6 alegeri lansate pe 80 m ;
— 3 × 60 m alergare cu genunchii la piept ;
— 3 × 60 m pas săltat ;
— 3 × 60 m pas sărit ;
— 8—10 sărituri în lungime de pe loc ;
— 8—10 sărituri de triplusalt de pe loc ;
— 12—16 sărituri în lungime cu elan redus, cu bătaie pe ambele picioare, alternativ ;
— 8—10 sărituri de triplusalt, cu elan redus.

Exerciţii pentru dezvoltarea forţei — haltere

Tras la piept :

— 2 × 10 × 20 kg ;
— 2 × 10 × 40 kg ;
— 2 × 6 × 50 kg.

Îndreptări :

— 2 × 10 × 20 kg ;
— 2 × 10 × 40 kg ;
— 2 × 10 × 60 kg ;
— 30 × 30 sec sărituri cu îngreuiere (2 kg) de pe loc ;
— exerciţii pentru dezvoltarea musculaturii abdominale.

Răsuciri :

— 2 × 10 × 20 kg ;
— 2 × 10 × 40 kg.

Genuflexiuni :

— 1 × 10 × 20 kg ;
— 2 × 8 × 40 kg ;
— 2 × 8 × 60 kg ;
— 2 × 6 × 80 kg ;
— 2 × 4 × 90 kg ;
— 2 × 2 × 100 kg ;
— 2 × 1 × 110 kg.

CONSPECT DE LECȚIE — ZIUA A II-A

VITEZA

Încălzire :

— 6 alergări lansate pe 80 m ;
— 3 alergări accelerate pe 50 m ;
— 6 × 60 m alergare cu genunchii la piept ;
— 3—4 starturi pe 10—15 m.

Cronometrat :

— 3 × 20 m start de jos ;
— 3 × 30 m start de jos ;
— 3 × 60 m start de jos ;
— 8 × 80 m în $^2/_3$ din intensitate ;
— 3× 200 m în $^2/_3$ din intensitate.

Încheiere — 800—1 000 m alergare ușoară.

S. IOAN : Comment former des sauteurs pour le triple saut

A la différence des autres épreuves athlétiques, le triple saut présente des particularités dont il faut tenir compte. Ayant en vue cette question, l'auteur tient à aborder le problème de la formation des sauteurs de triple, fournissant en même temps des précieuses indications méthodiques. Il divise cette période de préparation en quatre étapes, recommandant pour chacune à part les formes les plus adéquates d'instruction.

L'article s'adresse surtout aux entraîneurs et aux professeurs qui s'occupent de la préparation des enfants et des juniors.

S. IOAN : How Do We Train Jumpers in Hop, Step and Jump ?

Unlike other athletic events, hop, step and jump has some specific particularities to be taken into account. The author approaches the problem of the training in hop, step and jump and gives valuable methodological indications. He devides the training period in four stages, recommending for each adequate training forms.

The material is particularly recommended to the instructors of children and juniors.

DORIȚI SĂ PRIMIȚI LA TIMP ȘI ÎN BUNE CONDIȚII REVISTA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT?

REÎNNOIȚI-VĂ ABONAMENTELE PE ANUL 1974!

SĂRITURA ÎN LUNGIME LA COPII
— INDICAŢII METODICE —

Prof. NICOLAE PĂCURARU
Şcoala sportivă „Viitorul" — Bucureşti

Munca cu copiii, consacrată însuşirii corecte a tehnicii moderne a săriturii în lungime, trebuie să se facă cu multă atenţie, ţinîndu-se seama de particularităţile generale ale acestora.

Ca primă etapă a învăţării săriturii în lungime, cu paşi în aer, considerăm însuşirea săriturii întinsă (cu un pas şi jumătate în aer).

DESCRIEREA PROCEDEULUI

Elanul este o alergare accelerată pe distanţa de circa 25 m la fete şi 30 m la băieţi, cu atingerea vitezei maxime în dreptul pragului.

Desprinderea (bătaia) — contactul cu pragul se face pe toată talpa, laba piciorului derulîndu-se complet şi rapid. Piciorul de impulsie se întinde energic şi simultan cu avîntarea rapidă a piciorului oscilant înainte, îndoit din genunchi (atacul). Braţele şi umerii sînt avîntaţi înainte.

Zborul — după înălţare, piciorul de atac coboară relaxat, lîngă piciorul de impulsie, îndoit din articulaţia genunchiului, trunchiul rămîne vertical, braţele sînt întinse în sus şi înainte.

Aterizarea — picioarele sînt proiectate înainte, genunchii semiflexaţi. Braţele se duc prin înainte în jos şi înapoi. Trunchiul se apleacă deasupra picioarelor care se întind, aruncînd gambele înainte prin întinderea articulaţiei genunchilor. În momentul contactului cu solul se evită căderea pe spate prin împingerea genunchilor şi a şoldurilor cît mai repede înainte, braţele şi umerii ajutînd mişcarea printr-o avîntare dinapoi înainte.

SUCCESIUNEA MIJLOACELOR PENTRU ÎNVĂŢAREA SĂRITURII

A. Învăţarea pasului alergător de fond şi demifond.
B. Învăţarea pasului alergător de viteză.
C. Învăţarea săriturii propriu-zise.

Sarcini

1. Însuşirea unui mare număr de deprinderi motrice bazate pe experienţa de mişcare ;
2. obţinerea pregătirii fizice prin folosirea mijloacelor nespecifice în proporţie de 90 la sută ;
3. obţinerea de indici din ce în ce mai ridicaţi la probele de control ;
4. efectuarea controalelor medicale periodice ;
5. folosirea notării ca probă de control a aprecierilor tehnice exerciţiilor. În această etapă trebuie pus foarte mult accentul pe coordonarea mişcărilor.

Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1973, pag. 39

MIJLOACE PENTRU ÎNDEPLINIREA ACESTOR SARCINI

— Exerciții ajutătoare ;
— jocurile simple.

A. ÎNVĂȚAREA PASULUI ALERGĂTOR DE FOND ȘI DEMIFOND

Se indică învățarea pasului de fond ca primă verigă a instruirii, întrucît acesta se execută într-un tempo mai moderat, lucru care favorizează învățarea cît mai corectă a alergării.

Ca exerciții pregătitoare se pot folosi diferitele tipuri de alergare :

— alergare ușoară pe teren plat sau pe teren variat, combinații cu mers, pentru revenire, la apariția oboselii (acest exercițiu se include, de obicei, în partea introductivă a lecției, cu scop de încălzire) ;

— alergare ușoară pe teren plat cu schimbarea tempoului în mod progresiv, semănînd cu o ușoară accelerare (se jalonează spațiile în care se accelerează) ;

— alergare laterală cu pași adăugați ;
— aceeași alergare cu pași încrucișați ;
— alergare cu spatele ;
— alergare cu pendularea gambei înapoi (exercițiul se poate executa în tempouri diferite) ;
— alergare cu joc de gleznă ;
— alergare cu genunchii sus ;
— alergare cu pas săltat (pasul ștrengarului) ;

— alergare sărită — se execută cu pași lungi în care faza de zbor este prelungită datorită impulsiei mai puternice a piciorului de sprijin și a avîntării înainte și în sus a piciorului oscilant (este o apropiere de pasul sărit) ;

— alergare cu pași mai scurți prin atingerea foarte ușoară a solului cu talpa și în care faza de impulsie a piciorului de sprijin este foarte mult diminuată, iar deplasarea se face mai mult prin punerea rapidă a piciorului oscilant în fața piciorului de sprijin ;

— alergare accelerată : se urmărește corectitudinea și în momentul în care viteza de deplasare este mai mare ;

— pentru o mai mare atractivitate în învățarea alergării și a exercițiilor ajutătoare enumerate mai sus, dacă avem la dispoziție colective mai numeroase și omogene ca vîrstă, se pot alcătui ștafete în care să se folosească aceste forme de alergare.

B. ÎNVĂȚAREA PASULUI ALERGĂTOR DE VITEZĂ

Pentru aceasta, recomandăm următoarele exerciții :

— din poziția stînd, cu picioarele apropiate se înclină treptat corpul înainte, pînă la pierderea echilibrului și apoi se pleacă în alergare accelerată (acest exercițiu se execută de mai multe ori urmărindu-se ca de fiecare dată căderea înainte a corpului să se facă cît mai mult) ;

— din poziția stînd, cu piciorul mai puternic în spatele liniei de plecare, iar celălalt înapoi, înclinarea corpului înainte, pînă la pierderea echilibrului, după care prin impulsia piciorului din față se pleacă în alergare de viteză ;

— din aceeaşi poziţie de plecare, se flexează picioarele din articulaţia genunchiului şi a gleznelor pentru o mai bună impulsie în momentul plecării (în acest fel corpul se va putea înclina şi mai mult înainte, iar viteza de plecare va fi mai mare) ;

— cu start din picioare, se urmăreşte atingerea vitezei maxime într-un spaţiu din ce în ce mai mic (se pot cronometra primii 20—30 m).

Învăţarea şi folosirea diferitelor forme de a lua startul sînt obligatorii.

După însuşirea acestor exerciţii, se poate trece la organizarea de jocuri şi ştafete. La sfîrşitul etapei se dau probele de control.

C. ÎNVĂŢAREA SĂRITURII PROPRIU-ZISE

Aceasta este perioada în care se urmăreşte, prin mijloace cît mai atractive, includerea în exerciţii şi a unor elemente care să corespundă cu momentele cele mai importante ale săriturii în lungime (elan — desprindere — zbor — aterizare).

Nu trebuie uitat însă că sarcina principală în pregătirea începătorilor este aceea a dezvoltării armonioase şi multilaterale. Conţinutul de bază al lecţiilor fiind axat pe sistemul poliatloanelor, corelaţia dintre folosirea mijloacelor nespecifice şi a celor specifice, la vîrsta de 10—14 ani, este de 50—70 la sută pregătire fizică cu mijloace nespecifice şi 30—50 la sută pregătire fizică cu mijloace specifice, inclusiv lucrul pentru tehnică.

Întrucît la această vîrstă copiii imită foarte uşor mişcările pe care le văd, metoda demonstraţiei este de bază.

Sarcinile principale ale acestei etape sînt :

1. rezolvarea pregătirii fizice prin folosirea mijloacelor nespecifice ;
2. rezolvarea pregătirii fizice prin folosirea mijloacelor specifice şi a lucrului pentru tehnică ;
3. rezolvarea pregătirii fizice prin însuşirea tehnicii cîtorva probe tehnice ajutătoare (sprint, garduri, înălţime) ;
4. obţinerea de indici din ce în ce mai ridicaţi la probele de control ;
5. efectuarea controalelor medicale periodice (bianuale) şi urmărirea îndeaproape a indicilor fiziologici şi antropometrici ;
6. folosirea aprecierii tehnice asupra procedeelor însuşite ca probă de control ;
7. obţinerea unor rezultate sportive din ce în ce mai bune, corespunzătoare baremurilor stabilite de F.R.A., la categoriile de vîrstă : copii categoria a II-a, I şi juniori III, fără să se forţeze aceste rezultate.

În formarea deprinderilor pentru săritura în lungime trebuie să începem cu procedeele cele mai accesibile, după care se va trece la procedeele mai dificile în conformitate cu principiul accesibilităţii şi gradării efortului.

Exerciţii :

— serii de sărituri ca mingea, pe ambele picioare sau pe un picior, care pot fi executate şi cu îngreuiere (saci cu nisip de mărimi accesibile) sau fără îngreuiere. Se pot executa în cadrul lecţiei serii de cîte 40—50 de sărituri cu pauză pentru revenire de 3'. Intensitatea poate

fi uniformă, crescîndă sau cu alternarea a 3—4 sărituri de intensitate uniformă, cu cîte o săritură mai înaltă ;

— serii de sărituri cu schimbarea picioarelor în plan sagital în timpul zborului și cu revenire în poziția inițială — stînd cu picioarele depărtate înainte ;

— serii de sărituri pe ambele picioare cu forfecarea lor în plan sagital (picioarele sînt întinse, apoi îndoite din articulația genunchilor) ;

— serii de sărituri cu extensia corpului în aer ;

— serii de sărituri cu ridicarea genunchilor la piept ;

— serii de sărituri cu ridicarea înainte a picioarelor întinse și apropiate ;

— serii de sărituri cu ridicarea înainte a picioarelor întinse și depărtate ;

— serii înlănțuite de sărituri cu deplasare din ghemuit în ghemuit (săritura ca broasca) ;

— din poziția pe genunchi ghemuit, săritură în sprijin ghemuit, urmată de săritură înaltă ;

— din fandare adîncă înainte, săritură cu schimbarea picioarelor ;

— săritură în adîncime de pe loc (înălțimea obstacolului de pe care se sare fiind de maximum 1 m) ;

— învățarea pasului săltat (se execută din deplasare pe 30—40 m) ;

— învățarea pasului sărit.

După învățarea acestor exerciții se pot organiza jocuri-concurs sub forma : „Cine parcurge o anumită distanță în cît mai puțini pași săriți" sau parcurgerea unei distanțe în cît mai puține sărituri din ghemuit în ghemuit (săritura ca broasca).

Trebuie amintit că în momentul în care copiii execută corect pasul sărit, pasul săltat, alergarea cu genunchii sus și jocul de glezne, aceste exerciții — atît pentru perfecționarea lor, cît și pentru dezvoltarea calităților fizice (în special detenta necesară săriturii) pot fi introduse în cadrul fiecărei lecții, chiar în partea introductivă.

Pașii săriți ca și pașii săltați se pot executa de pe loc sau cu elan de cîțiva pași de alergare (3—5).

Săriturile din deplasare contribuie atît la formarea deprinderilor specializate pentru săritura în lungime, cît și la dezvoltarea detentei, solicitarea mușchilor, ligamentelor și articulațiilor, fiind mult mai mare decît la săriturile de pe loc. Întrucît aceste sărituri sînt foarte dure, se recomandă executarea lor pe gazon sau pe spații amenajate special cu un strat de rumeguș.

Greșeli frecvente :

— piciorul de bătaie (impulsie) insuficient solicitat, urmat de o slabă înălțare. Pentru înlăturarea acestei greșeli se va urmări ca în timpul fazei de zbor să se atingă anumite obiecte suspendate la înălțimi din ce în ce mai mari. În cazul în care piciorul de atac nu este destul de avîntat, se indică atingerea obiectului cu genunchiul, dacă spatele nu se găsește în poziție verticală, se indică atingerea obiectului suspendat cu pieptul, cu capul sau cu ambele brațe ;

— pentru prelungirea zborului se indică folosirea unor lădițe sau trambuline semielastice. În acest caz, zborul fiind mai lung i se pot delimita mai ușor fazele, iar execuțiile sînt mai corecte ;

— executarea pasului sărit cu elan de 3—5—7 paşi, aterizarea în groapă făcîndu-se pe piciorul de atac şi continuarea alergării. Se mai poate executa sub forma unei variante în care aterizarea se face pe talpa piciorului de atac şi genunchiul piciorului de bătaie pentru a menţine cît mai mult timp poziţia pasului sărit în timpul zborului ;

— executarea pasului săltat cu elan de 3—5—7 paşi, la care aterizarea în groapă să se facă pe talpa piciorului de bătaie, piciorul oscilant rămînînd în poziţie de atac pînă în momentul în care piciorul de bătaie ia contact cu solul. După aterizare se continuă alergarea ;

— sărituri cu 3—5 paşi de elan, prin executarea pasului sărit şi aterizare pe ambele picioare. Aceasta constituie de fapt, sub formă primitivă, săritura în lungime întinsă (cu un pas şi jumătate în aer). Urmează perfecţionarea ei prin exerciţii de tehnică, prin mărirea treptată a elanului, delimitarea lui precisă, bătaie pe prag, îmbunătăţirea zborului şi aterizării ;

— săritura în lungime cu 3—5 paşi de elan. La jumătatea traiectoriei de zbor, se aşează o sfoară sau o ştachetă, la început ridicată la 70 cm. Obstacolul are rolul de a obliga la o desprindere mai activă şi o ridicare mai pronunţată a picioarelor la aterizare. Ulterior, obstacolul se va depărta spre partea descendentă a traiectoriei de zbor. Este obligatoriu să se treacă prin poziţia de atac înainte de aterizare ;

— săritura cu elan de 5—9 paşi în care bătaia să se facă într-un spaţiu delimitat de un dreptunghi cu lăţimea de 50—60 cm şi lungimea de 1 m ;

— sărituri cu elan de 9—11 paşi în care bătaia se execută, de asemenea, într-un dreptunghi. Se urmăreşte regularitatea elanului, corectitudinea săriturii şi lungimea ei.

Prin aceste exerciţii pentru însuşirea săriturii în lungime întinsă şi prin învăţarea tehnicii altor cîtorva probe atletice complementare (sprint-garduri-înălţime, exerciţii ajutătoare pentru iniţierea în triplu-salt) considerăm că se realizează obiectivele propuse pentru primele etape de lucru cu începătorii.

Această perioadă trebuie să o împărţim în subetape, la sfîrşitul cărora vom proceda la trecerea probelor de control şi a controalelor medicale complexe.

N. PĂCURARU : Le saut en longueur chez les enfants — indications méthodiques

Basé sur l'expérience pratique d'une décennie d'activité, l'auteur présente la façon dont il envisage la préparation des enfants pour l'épreuve de saut en longueur.

L'article, contenant de nombreux exemples, offre aux spécialistes des informations sur la méthodologie de l'apprentissage, les moyens de base recommandés par rapport à l'âge des pratiquants, ainsi qu'en ce qui concerne les matériaux adjuvants qui peuvent être utilisés par le professeur dans le cadre de la leçon d'entraînement.

N. PĂCURARU : Long Jump With Children — Methodological Indications

Relying on a decade long activity, the author presents the way children should get trained for the long jump event.

The material accompanied by plenty of examples offers full information on the methods of teaching-learning to specialists. The recommendations keep into account the age of the athletes and the auxiliary materials available, the instructor has at hand for training purposes.

Educația fizică și sportul în învățămînt

CONTRIBUȚII LA STUDIUL CORELAȚIEI DENSITATE-INTENSITATE ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ*)

Lector MIRCEA AVRAM Dr. RENE DUDA
Asist. univ. DOINA FEURDEAN Asist. univ. DUMITRU GHERGHIȘAN
Institutul de medicină și farmacie-Iași

Relația dintre volumul și intensitatea efortului în lecția de educație fizică nu este suficient de bine cunoscută și nici accesibilitatea lor la vîrsta sau sexul copiilor. Se caută mereu mijloace și metode noi și variate de mărire a solicitărilor fizice (9,11) în antrenamente sau lecții de educație fizică, în care principala sarcină este mărirea densității acesteia (5,6).

Metodele antrenamentului modern pătrunse în educația fizică școlară și în special lucrul „în circuit" determină reacții de intensitate care apar spectaculoase, dar discutabile sub aspectul capacității de adaptare a organismului elevilor la o frecvență cardiacă de 180—200 de pulsații/minut (11). Se cunoaște că peste un oarecare prag, între 160—180 de pulsații/minut, accelerarea ritmului nu mai participă la creșterea debitului cardiac (4). Se indică pentru tineri nesportivi 130—135 pulsații/minut (1), iar valoarea efortului intens este considerată ca atare între 140 și 170.

Asupra perioadei de revenire după efort, cercetări mai recente (14) arată maniera ei diferită de comportare, în funcție de vîrstă și sex, dar și după natura efortului ; pentru efortul de 30 de minute, copiii și adolescenții revin mai încet la normal. Se opiniază că natura efortului trebuie să determine ca, în primele trei minute după efort, pulsul să revină sub 90 de pulsații și excesiv la 110 (3).

Aspectul optimizării efortului în lecția de educație fizică mai apare însă necesar concordant cu întregul program instructiv-educativ al copiilor, deoarece el contribuie la normalizarea tabloului activității zilnice, cu influență pozitivă asupra capacității lor de muncă intelectuală (2).

Pentru a contribui la îmbunătățirea predării educației fizice în școală, pentru mărirea eficienței lecției, ne-am propus să studiem relația densitate-intensitate printr-o metodologie proprie (3).

MATERIAL ȘI METODĂ

Am făcut investigații în 16 lecții de educație fizică în etapele de toamnă și primăvară, la clasele V și IX — băieți și fete —, însumînd peste 3 000 de determinări la aproximativ 300 de elevi.

Am urmărit :

a. starea de sănătate, dezvoltarea fizică, situația la învățătură, aprecierea la educație fizică, care împreună cu condițiile igienice de lucru (temperatură, umiditate, circulația aerului, lumină, aparatură), ca și plasarea lecției în programul zilnic și săptămînal au constituit criterii de eșantionare și, respectiv, cadrul de constantă experimentală ;

b. organizarea pedagogică a lecției prin consemnarea analitică a filmului lecției, a utilizării timpului și a duratei exercițiilor fizice de efort mare, mediu și mic ;

---

* Lucrarea a fost elaborată prin colaborarea cu Inspectoratul sanitar de stat — Secția de igienă a copilului și adolescentului (dr. d. Iordăchescu dr. Lavinia Căzănaru).

c. participarea efectivă a elevilor la lecție prin cronometrarea timpului de lucru a șase elevi (cîte doi buni, mijlocii și slabi) și întregirea duratei celor trei categorii de efort : mare, mediu și mic, indiferent de partea lecției unde a fost prestat ;

d. răspunsul organismului elevilor la efort în lecția de educație fizică, prin reacții fiziologice cardiovasculare.

Am calculat pulsul radial, palpatoriu, în prize de 15 secunde, în repaus, efort maxim (cu revenirea după 3 minute) și efort final (cu revenirea după 5 minute). Valorile frecvenței s-au cules de la 15 elevi, preselectați cîte cinci din categoriile : buni, mediocri și slabi la educație fizică (au fost excluși sportivii de performanță și cei foarte slabi)

Am apreciat modificările cardiovasculare prin doi indicatori (8) :

1. diferența frecvenței inimii (D.F.I.), care semnalează intensitatea efortului și se calculează din valoarea frecvenței maxime — frecvența de repaus inițial ;

2. rezerva frecvenței inimii (R.F.I.), care evidențiază cantitatea de efort și reprezintă procesul de frecvență a cordului nefolosit, rezultat din raportul :

$$\frac{\text{frecvența maximă — frecvanta de revenire}}{\text{frecvența maximă — frecvența de repaus inițial}} \times 100$$

e. influența densității lecției de educație fizică asupra capacității de muncă intelectuală prin rezolvarea unor teste KREPELIN înainte și după ora de educație fizică.

Datele înregistrate au fost prelucrate în funcție de vîrstă și sex, calculîndu-se coeficienții de pondere a eforturilor și corelații statistico-matematice între indicatorii reacției fiziologice și cei care apreciază densitatea efortului, în diferite variante.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

a. Condițiile de desfășurare, microclimat, iluminat s-au menținut permanent în limite normale, cu valori constante.

b. Organizarea pedagogică a lecției prin împărțirea timpului afectat diferitelor părți reiese din tabelul 1. Durata și împărțirea procentuală în părți ale lecției sînt cu siguranță ameliorate în mod normal, deoarece înregistrările fiziologice au consumat în mod sistematic 8 minute.

Timpul utilizării exercițiilor fizice folosite a fost repartizat după gradul de dificultate și solicitare motorie în trei categorii generatoare de eforturi mari, medii și mici. Valorile reprezintă dozarea teoretică cantitativă și calitativă a eforturilor pretinse de profesori elevilor ; ele nu sînt grupate pe părțile lecției (5) întrucît toate cele trei categorii de efort apar frecvent și în părțile pregătitoare și fundamentală (12).

c. Densitatea motorie a lecției, calculată prin raportul timp de lucru elev durata lecției (12), se situează între 45 și 61 la sută pentru clasa a IX-a și cu

Tabelul 1

Repartizarea pedagogică		Durata lecției	Partea lecției (%)			Calitatea efortului (%)		
Clasa	Sexul	Minute	Pregătitoare	Fundamentală	Încheiere	Mare	Mediu	Mic
V	b	39	20	73	7	27	21	52
IX	b	38	29	66	5	47	21	31
V	f	34	23	68	9	48	22	30
IX	f	35	29	62	9	52	14	34
Total/ minute		37	9	23	5	16	7,5	13,5
Total		100	25	67,5	7,5	43,5	20	36,5

valori extreme de 74 și 36 la sută la clasele a V-a. Densitatea medie, pe categorii de vîrstă si sex, arată o variație mică (între 50,7 și 56 la sută, în jurul mediei de 51,4 la sută) ; acest lucru este determinat de timpul mediu de lucru efectiv, de 19 minute, care este superior celui de 18 minute aflat în R.D.G. (5) și de 12 și 18 minute în Cehoslovacia (10), dar confirmă unele cercetări la noi în țară (6, 11). Sub acest aspect, se poate conchide că majoritatea lecțiilor au o densitate motorie bună (13) — tabelul 2.

Tabelul 2

PARTICIPAREA EFECTIVĂ A ELEVILOR LA LECȚIE PE CATEGORII DE EFORT ȘI DENSITATEA MOTORIE – MEDII PE CLASE ȘI SEXE

Durata lecției			Timp efectiv lucrat (%)				Densitatea motorie
Clasa	Sexul	Minute	Efort mare	Efort mediu	Efort mic	Total minute	%
V	b	39	5,6	14,2	32,2	21	52
IX	b	38	15,5	14,5	25,2	20	55,2
V	f	34	14	15,5	21,2	17	50,7
IX	f	35	20	9,3	26,5	19	56
Total minute		37	5	4,5	9,5	19	
%			13,5	12,2	25,7		51,4

Apreciem ca foarte apropiate mediile valorilor densității pe categorii de vîrstă și sex, dar observația pedagogică verificată prin conținutul filmului lecției, pentru fiecare clasă în parte, indică variații mari, care nu concordă cu dificultatea efortului. Se remarcă faptul că dozarea nu este proporțională cu ponderea și ca urmare apar diferențe mari între efortul pretins de profesor si cel efectuat de elev. Timpul neutilizat de elev — pe categorii de efort și abaterea de la medie — ne sugerează un indicator de realizare pedagogică a lecției, pe care l-am numit indice de disimilaritate *și care este optim la valoarea zero ; pentru lotul cercetat, el are valoarea 5 — tabelul 3.*

Deoarece densitatea motorie nu reflectă și calitatea efortului (12), se desprinde necesitatea aplicării unei corecții la calculul densității motorii a lecției, pe care o considerăm aparentă, printr-un coeficient de pondere a eforturi-

Tabelul 3

RAPORTUL ÎNTRE ORGANIZAREA PEDAGOGICĂ ȘI PARTICIPAREA EFECTIVĂ ÎN LECȚIE – INDICELE DE DISIMILARITATE – VALORI MEDII PE 16 CLASE

Categorii de efort	Solicitat de profesor		Efectuat de elevi		Nerealizat		Abaterea de la media de timp nerealizat
	Minute	%	Minute	%	Minute	%	
Mare	16	43,5	5	13,5	11	30,0	– 5
Mediu	7,5	20,0	4,5	12,2	3	7,8	+ 3
Mic	13,5	36,5	9,5	25,7	4	10,8	+ 2
	37	100	19	51,4	18	48,6	0
Dispersia = 10 Indice de disimilaritate = 5							

lor; am apreciat acest coeficient la: 0,10—0,25—0,65 pentru cele trei categorii de efort .Printr-o metodă matematică proprie, am calculat densitatea corectată, ponderal, pe care o considerăm totuși relativă, deoarece ea nu ține seamă decît de răspunsurile elevilor nu și de calitatea și cantitatea solicitării la care au fost obligați prin actul pedagogic al profesorului. Pentru a înlătura acest aspect am introdus o corecție asupra distribuției celor trei categorii de efort, proporționate față de durata lecției la 20—30—50 la sută, corespunzător efortului mare, mediu și mic. Prin același calcul am aflat astfel densitatea efectivă, care reprezintă fidel participarea componentelor de bază la realizarea lecției — tabelul 4.

Valoarea obținută reflectă proporțional calitatea efortului: ea este mai mare decît densitatea motorie în cazul de predominanță a eforturilor mari și diminuă în cazul utilizării exagerate a eforturilor mici.

Tabelul 4

RELAȚIA ÎNTRE CALITATEA EFORTULUI, DENSITATEA MOTORIE ȘI DENSITATEA EFECTIVĂ (ETAPA MAI)

Clasa		*V băieți*		*V fete*		*IX băieți*		*IX fete*	
Lecția		*1*	*2*	*1*	*2*	*1*	*2*	*1*	*2*
Calitatea efortului (%)	*Mare*	*8*	*2*	*21*	*19*	*22*	*21*	*31*	*21*
	Mediu	*8*	*8*	*9*	*15*	*16*	*20*	*20*	*6*
	Mic	*24*	*26*	*15*	*16*	*14*	*20*	*9*	*18*
Densitatea motorie a lecției (%)		*40*	*36*	*45*	*50*	*52*	*61*	*60*	*45*
Densitatea efectivă (%)		*37,5*	*18,4*	*78,9*	*77,5*	*87,6*	*89*	*119,5*	*76,9*

d. Reactivitatea elevilor la efortul solicitat de lectia de educație fizică (7), evidențiată prin D.F.I. ca indicator de intensitate, variază la efortul maxim în medie cu 21 pulsații/minut. Întrucît valoarea de repaus se situează între 83 și 102, cu medie de 91/minut, se poate aprecia că frecvența medie de 133 pulsații/minut este corespunzătoare unor eforturi mari (peste 130/minut), foarte bine tolerate (1), dar la limita lor inferioară (4).

Tabelul 5

REACTIVITATEA ELEVILOR PRIN D.F.I. ȘI R.F.I. FAȚĂ DE DENSITATEA LECȚIEI

Sexul	*Clasa*	*Etapa*	*Densitate*		*D.F.I.*		*R.F.I.*	
			Motorie	*Efectivă*	*Efort maxim*	*Efort final*	*Efort maxim*	*Efort final*
B	*V*	*Noiembrie*	*66*	*46,8*	*39*	*17*	*72,7*	*65,4*
		Mai	*38*	*27,9*	*43*	*20*	*62,2*	*47,8*
F	*V*	*Noiembrie*	*54*	*47,3*	*33*	*22*	*61,5*	*61,1*
		Mai	*48*	*78,2*	*43*	*20*	*53,6*	*22,2*
B	*IX*	*Noiembrie*	*54*	*48,4*	*48*	*21*	*54,1*	*47,3*
		Mai	*57*	*88,3*	*46*	*16*	*51,3*	*50,8*
F	*IX*	*Noiembrie*	*60*	*59,6*	*32*	*26*	*46,1*	*56,2*
		Mai	*53*	*98,1*	*54*	*30*	*40,8*	*37,7*
Total			*51,4*	*60,2*	*42*	*21*	*55,2*	*48,5*

Indicatorul fiziologic de reacție la volumul efortului, calculat prin R.F.I., arată răspunsuri mult mai variate, cuprinse între 34 și 75 la sută pentru momentul eforturilor mari ; pentru R.F.I. final, corespunzător efortului mediu, 11 din 16 clase prezintă procentaje optime — de 40—60 la sută ; valorile extreme — 12 și 79 la sută — apar la clasele a V-a, în special la băieți, fapt care denotă răspunsuri cardiovasculare discordante (13) — tabelul 5.

Pentru a confirma justețea aprecierilor făcute am procedat la corelarea statistică între valorile celor 16 lecții reprezentînd, pe de o parte, densitatea motorie, densitatea relativă (corectată ponderal) și densitatea efectivă (corectată ponderal și proporțional), iar pe de altă parte, indicatorii reacției fiziologice la efort, traduși prin D.F.I. și R.F.I., pentru momentele efort maxim și efort final (tabelul 6).

Tabelul 6

COEFICIENȚI DE CORELAȚIE ÎNTRE DENSITATEA LECȚIEI ȘI INDICATORII CARDIOVASCULARI

Indicatori cardiovasculari		*Densitatea motorie*		*Densitatea efectivă*	
		Coeficientul (r)	*Semnificația*	*Coeficientul (r)*	*Semnificația*
D.F.I.	*Efort maximal*	*- 0,31*	*Slabă-discordantă*	*+ 0,10*	*Foarte slabă-concordantă*
	Efort final	*+ 0,01*	*Lipsă*	*+ 0,13*	*Foarte slabă-concordantă*
R.F.I.	*Efort maximal*	*+ 0,05*	*Lipsă*	*- 0,56*	*Medie-semnificativă*
	Efort final	*+ 0,49*	*Slabă-discordantă*	*- 0,32*	*Slabă-semnificativă*

Corelațiile demonstrează categoric necesitatea efectuării corecției de ponderе si de proporție, deoarece indică pentru densitatea motorie coeficienți nesemnificativi. Densitatea relativă, față de cei patru indicatori fiziologici, prezintă corelatii evidente în ceea ce privește direcția de creștere — pentru D.F.I. și de scădere — pentru R.F.I., prin ameliorarea valorilor. Densitatea efectivă, față de D.F.I., subliniază și mai mult această direcție prin valori pozitive, iar cu R.F.I. prezintă cifre de corelație certă de semn negativ, ceea ce subliniază scăderea rezervei de frecvență a inimii, proporțional cu creșterea densității efective a lecției (3, 7).

Trebuie remarcat că cifrele corelate prezintă o variabilitate mare de la clasă la clasă, fapt ce determină coeficienți mici de corelație. Este semnificativ faptul că valori neconcordante sînt prezentate la clasele a V-a — băieți a căror caracteristică de vîrstă apare evidentă, dar foarte probabil cauzată și de lipsa pregătirii fizice, caracteristică primului an școlar cu profesor de educație fizică (13). Faptul este confirmat și sub aspectul testelor psihologice ante și post efort, lecție care situează clasele a V-a băieți la cel mai mic profil al capacității de muncă intelectuală în urma lecției de educație fizică (2).

Relația dintre densitatea efectivă a lecției și efectul capacității de muncă intelectuală a elevilor, evidențiată prin testul KREPELIN reiese din următoarele cifre medii :

- *— densitate efectivă 28 la sută — crește 4 la sută ;*
- *— densitate efectivă 78 la sută — crește 15 la sută ;*
- *— densitate efectivă 88 la sută — crește 21 la sută ;*
- *— densitate efectivă 119 la sută — crește 14 la sută.*

Apreciem cele 16 lecții investigate, prin intermediul densității efective, astfel: — patru — sub solicitare (densitate efectivă sub 40 la sută); — șase — solicitare bună (densitate efectivă 40—70 la sută); — cinci — solicitare foarte bună (densitate efectivă 7—100 la sută); — una — suprasolicitare (densitate efectivă peste 100 la sută).

CONCLUZII

1. Din constatările noastre, lecțiile investigate se situează la cifre de densitate motorie medie de 51,4 la sută cu durata de lucru de 19 minute efectiv, cifre superioare valorilor din literatură. Densitatea motorie se modifică prin aplicarea corecțiilor care țin seamă de calitatea efortului prestat, la o medie de 60,2 la sută.

Densitatea, ca apreciere obiectivă a lecției, trebuie să ilustreze raportul real volum-intensitate și pentru aceasta sînt necesari coeficienți de corecție ponderală a eforturilor, precum și corecția de proporție pedagogică. Verificarea prin corelație statistico-matematică subliniază răspunsul mai apropiat al indicatorilor fiziologici pentru un astfel de calcul al densității efective.

2. Reacția fiziologică a organismului elevilor la efortul specific lecției de educație fizică, prin intermediul indicatorilor cardiovasculari, ne arată că diferența frecvenței inimii (D.F.I. cu media de 42/minut), este relativ mică, în timp ce rezerva frecvenței inimii (R.F.I.) de 40—60 la sută ilustrează o comportare bună după efort Acest fapt raportează o utilizare redusă a eforturilor mari și mici și folosirea cu predilecție a eforturilor de intensitate medie în lecțiile investigate.

3. Lecțiile de educație fizică cu densitate efectivă între 60 și 90 la sută au efect optim asupra capacității de muncă intelectuală a elevilor.

4. Obiectivizarea aprecierilor asupra densității lecției necesită o metodologie complexă, bazată pe cronometrarea analitică cantitativă și calitativă și corelații statistico-matematice cu indicatori fiziologici adecvați.

5. Organizarea pedagogică a lecției și repartiția eforturilor în timp și după pondere necesită stabilirea unor parametri orientativi, care să constituie repere, cu trepte de apreciere după particularitățile de sex și vîrstă.

BIBLIOGRAFIE

1. ASTRAND P. O.: Experimental Studies of Physical Workins Capacity in Relation to Sex and Age, Ed. Ejnar Munksgaard, Copenhaga, 1952.
2. AVRAM M., GHERGHIȘAN D., DUDA R., FEURDEAN DOINA, IORDĂCHESCU D., BOLOGA M.: Influența lecției de educație fizică asupra capacității de muncă intelectuală a elevilor, rev. Educație fizică și sport, București, nr. 9, 1972.
3. AVRAM M., DUDA R.: Metodă pentru determinarea densității efective în lecția de educație fizică, Sesiunea științifică a Universității „Al. I. Cuza" — Iași, 26 octombrie, 1972.
4. BROUSTET P., BRICAUD H., DALLOCHIO M., GAGARDILUS J.: L'exploration fonctionelle du coeur, Presse Medicale, 1969, nr. 9, pag. 321—324.
5. DIETRICH W.: Noi aspecte ale învățămîntului sportiv, Buletinul C.O. al R.D.G., Berlin, nr. 3, 1966.
6. DRAGOMIR V.: Aspecte ale modernizării educației fizice în școli fără săli de gimnastică, rev. Educație fizică și sport, București, nr. 10, 1971.
7. DUDA R., AVRAM M., GHERGHIȘAN D., FEURDEAN DOINA: Cercetările influenței orelor de educație fizică asupra organismului elevilor, rev. Medicină și chirurgie, Iași, nr. 11, 1972.
8. KASSER S., IRWIN R., BRUGE A.: Circulation, 1969, vol. XXXIX, nr. 6. pag. 759.
9. KUHN FR.: Normele de randament pentru circuit, Körpereziehung, Berlin XVI, nr. 1, pag. 32—33, 1966.

10. MIKUS M. : Folosirea timpului la lecțiile de educație fizică, Telesna vychova Mladeze, Praga, nr. 9, 1965, pag. 393—401.
11. NICU A. : Aspecte teoretice și practice ale lucrului în circuit în lecția de educație fizică, rev. Educație fizică și sport, București,nr. 1, 1968.
12. ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului, Ed. Stadion, București, 1970.
13. TISMĂNEANU ERMINIA, KELEMEN A., BUCUR G. E., COMĂNEANU SILVIA : Investigarea adaptării organismului elevilor la efortul necesitat de activitatea de educație fizică, Igiena, vol. XX, nr. 11, 1971, pag. 659—663.
14. VOLKOV V. M. : Perioada de restabilire după exercițiile de educație fizică la copii, Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, Moscova, 1966, nr. 6, pag. 46.

M. AVRAM et les collaborateurs : Contribution à l'étude de la corrélation densité-intensité au cours de la leçon d'éducation physique à l'école

Les auteurs ont effectué un expériment en vue de faire connaître l'agrandissement de l'éficience de la leçon d'education physique, à la suite de la prise en considération de la corrélation densité-intensité. Des recherches ont été faites — le printemps et l'automne — au cours de 16 leçons, aux classes de V-ème au IX-ème, garçons et filles, comprenant aproximativement 300 élèves. Plus de 3 000 déterminations physiologiques, psycho-pédagogiques et organisatoriques ont été effectuées à ce but.

Les investigations ont poursuivi, en particulier, les méthôdes de l'évolution de la densité moteure de la leçon, établie par le raport temps de travail de chaque élève — durée de la leçon. Le temps inutilisé par chaque élève suggère un indicateur d'éficience pédagogique de la leçon : „indice de dissimilarité".

L'apréciation objective de la densité de la leçon d'éducation physique exige une méthodologie complexe, fondée sur l'enregistrement analitique des facteurs quantitatifs (temps) et qualitatifs ; aussi il faut envisager les corrélations statistiques — mathématiques avec les indicateurs physiologiques adéquats.

M. AVRAM and team : Contributions to the Density-Intensity Correlation in the School Physical Education Class

The authors performed a test with a wiev to studying the obtaining of higher efficiency of the physical education class by going deeper into the relation density-intensity. Investigations were made in spring and autumn — 16 lessons for the 5th to 9 th forms of boys and girls, the number of pupils rising to approx. 300. More than 3000 physiological, psycho-pedagogical and organizational determinations were performed.

The aims in view were particularly the estimation of the motive density of the lesson calculated according to the ratio : time of working per pupil — duration of lesson. The time which is not used by the pupil suggested an indicator of pedagogical achievement of the lesson named dissimilarity index.

An objective appreciation of the density of the physical education lesson requires a complex methodology based on the quantitaive and qualitative analytical timing and statistical and mathematical correlations with adequante physiological indicators.

SPORT ● RECREAȚIE SĂNĂTATE

ÎNDEMN PENTRU GIMNASTICĂ ZILNICĂ

Prof. CORNEL ATANASIU
Școala sportivă nr. 2—București

Se știe că un corolar al lipsei de mișcare, printre multe altele, este tendința de a acumula depuneri adipoase. Există o serie de profesiuni și ocupații cu caracter sedentar care prin definiție predispun la îngrășare, dar sînt și alte profesiuni care, în ciuda multiplelor operații manuale și deplasărilor întregului corp ce le reclamă, realizează treptat un asemenea grad de economicitate a deprinderilor, încît efortul fizic rezultat devine extrem de scăzut. La toate acestea se adaugă înaintarea în vîrstă, modificările metabolice ce o însoțesc și obișnuința cu un regim alimentar necorespunzător vîrstei și efortului fizic depus.

Dincolo de neplăcerile de ordin estetic privind deformările fizice, îngrășarea produce și alte efecte cu repercusiuni mai serioase asupra sănătății și tonusului vital : îngreuieri în mișcare, tendințe de apatie, eforturi crescute ale inimii și alte organe, deficiențe respiratorii etc.

Un program de gimnastică se poate dovedi în asemenea situații, dacă nu salvator prin el însuși, măcar unul din mijloacele necesare contracarării multora dintre efectele negative semnalate. În ceea ce privește gimnastica zilnică (excluzînd cazurile în care obezitatea este declanșată de o afecțiune la care efortul fizic este contraindicat), ea realizează din plin principiul hipocratic : **„primum non nocere“.** În funcție de felul cum o practicăm și de celelalte mijloace pe care le asociem ne putem propune și realiza sarcini diverse : slăbirea, eliminarea depunerilor adipoase din anumite zone, oprirea procesului de îngrășare sau încetinirea lui sau, pur și simplu, păstrarea unei vioiciuni și bune dispoziții chiar dacă îngrășarea persistă. Prin cele spuse vrem să arătăm că fără a lua un întreg ansamblu de măsuri de precauție nu putem aștepta efecte miraculoase din partea gimnasticii, dar în același timp că efectele ei rămîn totdeauna salutare și de dorit.

Desigur, e înțelept să asociem un program de gimnastică zilnică cu partide de mers pe jos sau pe bicicletă, care ne oferă în plus avantajul unei mișcări plăcute și ușoare desfășurate în aer liber.

Programul pe care îl prezentăm mai jos are în vedere în special mișcări care să mobilizeze musculatura din zonele predispuse la depunerile adipoase, micșorînd

Educație fizică și sport, nr. 10, 1973, pag. 51

aderența acestora la celelalte țesuturi și facilitînd astfel topirea stratului adipos.

COMPLEX DE EXERCIȚII

Exercițiul 1

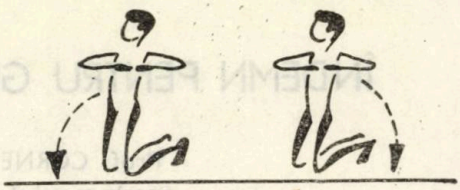
Stînd, ridicarea alternativă a cîte unui picior cu genunchiul îndoit înainte și strîngerea lui la piept cu ambele mîini, întinderea piciorului și coborîrea sa lentă lîngă celălalt. Se execută 3—4 serii a 8 repetări, cu spatele cît mai drept.

Exercițiul 2

Stînd depărtat cu mîinile la ceafă, înclinarea trunchiului spre stînga, rotarea sa înainte pînă în poziția aplecat la orizontală și revenire în poziția inițială pe același drum. Se execută apoi spre dreapta (3 serii a 8 repetări).

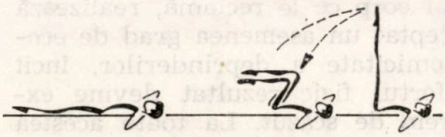
Exercițiul 3

Pe genunchi, cu mîinile încrucișate la piept, sezînd în stînga picioarelor; ridicare prin întinderea articulației coxo-femurale și a genunchilor în poziție înaltă pe genunchi și reașezare în partea dreaptă. Se continuă trecînd dintr-o parte în alta. Se execută fără a lua mîinile de la piept și urmărind ridicarea cît mai înaltă pe genunchi (3 serii a 8 repetări).



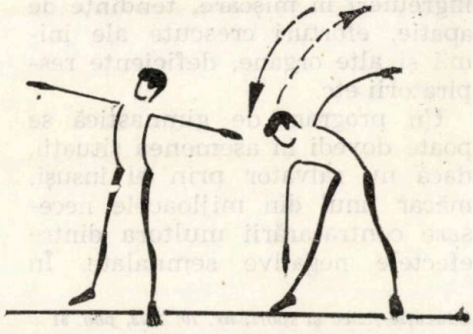
Exercițiul 4

Culcat pe spate cu mîinile la ceafă, ducerea picioarelor ușor depărtate și îndoite la piept și întinderea lor înainte cu menținere, apoi revenire în îndoit. Se repetă după posibilități. Menținerea se face la o înălțime convenabilă deasupra solului, care poate varia în funcție de antrenamentul executantului (3 serii a 8 repetări).



Exercițiul 5

Stînd depărtat cu brațele lateral, îndoirea trunchiului atingînd cu degetele vîrful picioarelor în ritm rapid și susținut. Se execută 3 serii a 8 repetări, cu pauze pentru respirație între serii.

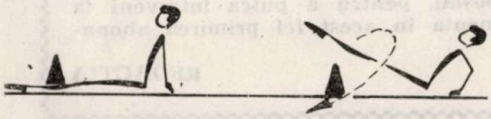


Eexercițiul 6

Stînd cu brațele lateral, ridicarea unui picior întins lateral și coborîrea lentă lîngă celălalt. Se execută 8 repetări cu fiecare picior, schimbîndu-se la fiecare serie piciorul. Cînd ridicarea devine mai ușoară se poate executa atît ridicarea cît și coborîrea în ritm lent. Se pot alterna serii de ridicări lente cu serii de ridicări rapide (3 serii cu fiecare picior).

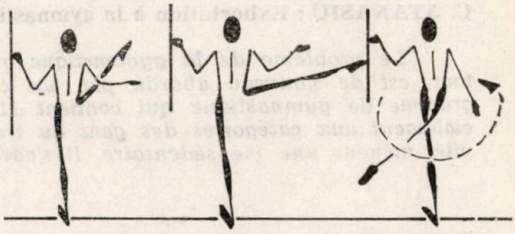
Eexercițiul 7

Șezînd sprijinit înapoi pe palme, picioarele întinse de o parte a unui scaun așezat în față, ridicarea picioarelor întinse și trecerea lor peste scaun în partea opusă. Se continuă cu trecerea picioarelor dintr-o parte în alta a scaunului. Dacă exercițiul se dovedește prea greu la început se poate înlocui cu următorul: aceeași poziție, picioarele întinse depărtate de-o parte și de alta a scaunului; ridicarea picioarelor întinse, apropierea lor și așezarea pe scaun; se revine la poziția inițială și se continuă la fel. Se execută după posibilități, încercînd să se ajungă la 3—4 serii a 8 repetări.



Exercițiul 8

Stînd pe piciorul stîng cu mîna stîngă sprijinită de perete, piciorul drept ridicat întins la orizontală; se duce dinainte prin lateral înapoi și se readuce înainte pe același drum. Se execută o serie de 8 timpi cu fiecare picior schimbînd poziția. La început se poate executa cu piciorul îndoit, încercînd treptat întinderea sa (4 serii a 8 repetări).



Eexercițiul 9

Sprijinit culcat prin mers succesivi cu palmele, mers înapoi pînă la îndoirea maximă în articulația coxo-femurală, apoi se reiau pașii înainte revenind în poziția sprijin culcat corectă (fără curbură). Se execută de 3—4 ori înainte și înapoi.

Același exercițiu se poate executa mai tîrziu prin desprinderi simultane cu ambele palme.

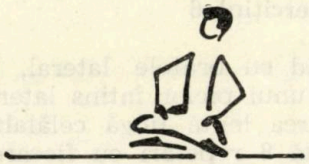
Exercițiul 10

Din șezînd cu mîinile la ceafă, prin deplasarea înainte a cîte unui picior întins, tîrîre înainte și înapoi de 3—6 ori în funcție de

distanța pe care o avem la dispoziție.

Exercițiul 11

Șezînd cu picioarele încrucișate, palmele sprijinite pe genunchi,



respirații profunde folosind musculatura abdominală și diafragmul pînă la revenire. Spatele se menține cît mai drept posibil.

C. ATANASIU : Exhortation à la gymnastique quotidienne

Le problème de la gymnastique quotidienne, de plus en plus discuté partout, est de nouveau abordé par nos collaborateurs. L'auteur présente un programme de gymnastique qui contient 11 exercices. Ce programme s'adresse spécialement aux catégories des gens du travail, qui, par le spécifique de leur activité, mènent une vie sédentaire. Il s'adresse aussi à ceux prédisposés à l'obésité.

C. ATANASIU : Stimulus for daily gymnastics

Today daily gymnastics is under hot debate, and especially by our collaborators. The author presents a daily gymnastics programme comprising 11 exercises recommendable for the sedentary working people as well as to people who are predisposed to obesity.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

OPINII ● CONSULTAȚII

CE ESTE ANTRENAMENTUL IZOKINETIC

Ing. ADRIAN GAGEA
Maestru al sportului
Cercetător științific principal
I.E.F.S.

O metodă de dezvoltare rapidă a forței, relativ nouă pe plan mondial (cca 4 ani), dar încă nefolosită la noi, se aplică cu ajutorul unui aparat ingenios conceput, totuși fără a fi deosebit de complicat numit izokinetic.

El are aspectul unui tambur pe care este înfășurat un șnur inextensibil, prevăzut cu mîner. Principiul de funcționare se bazează pe faptul că rezistența la desfășurare a șnurului se adaptează automat (datorită unui angrenaj mecanic din interiorul tamburului) și este proporțională cu forța aplicată. Astfel, sînt posibile controlul vitezei mișcării și gradarea efortului în funcție de forța exercitată de sportiv prin împingere sau tragere la mîner.

Pe lîngă faptul că aparatul are un cadran pe care se poate citi sau înregistra forța, el poate fi montat în diferite poziții: pe perete, pe podea, în helcometre sau cadre, astfel încît se pot realiza foarte multe mișcări imitative din atletism (în special aruncări), haltere, înot, rugby etc.

Spre deosebire de antrenamentul clasic de dezvoltare a forței cu haltere sau îngreuieri de diferite tipuri, unde greutatea ridicată sau forța rezistivă este dependentă de poziția corpului sau a segmentelor acestuia (prin variația unghiurilor și a pîrghiilor), antrenamentul cu aparatul izokinetic permite folosirea integrală a capacității de contracție a lanțului muscular, independentă de acele poziții.

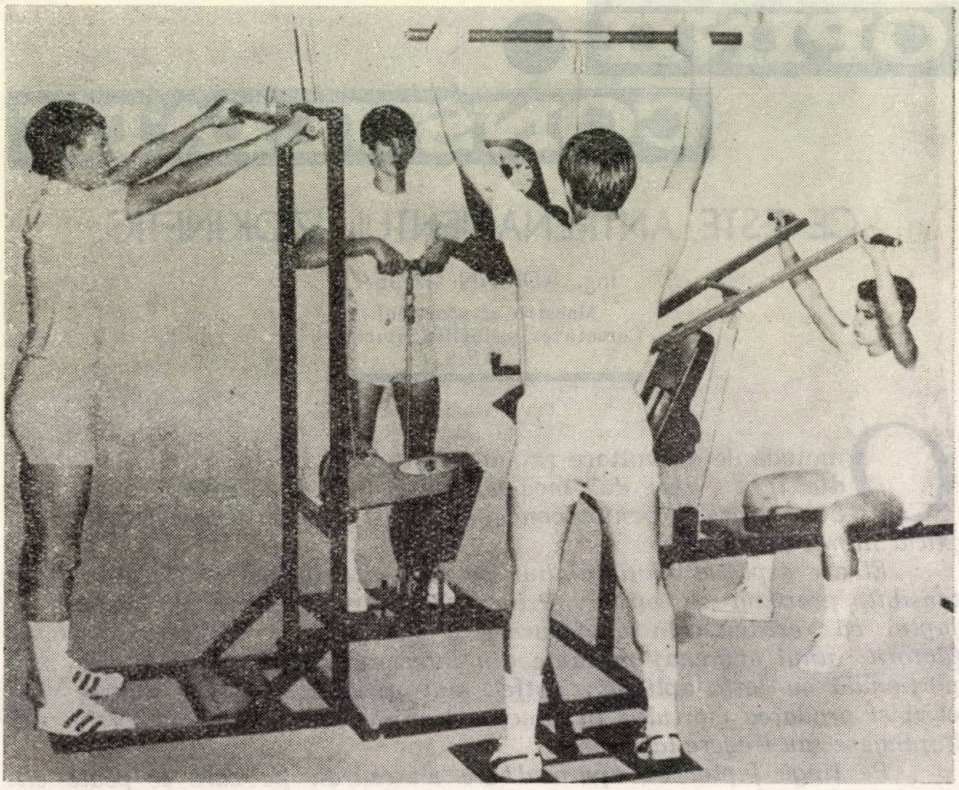
De exemplu, la ridicarea unei greutăți de 10 kg prin forța mușchiului biceps, această greutate va acționa ca o forță rezistivă ce va crește odată cu micșorarea unghiului de la cot și va avea cca 15 kg pentru poziția în care unghiul ajunge la 120°, după care va scădea odată cu continuarea mișcării, ajungînd din nou la 10 kg.

Așadar, în acest caz (și multe altele la haltere) există numai un singur moment pentru care forța rezistivă este maximă.

Alteori, sportivii folosesc în antrenamentele lor contracțiile izometrice.

Se pot obține astfel momente pentru care forța rezistivă este maximă la diferite proporții (sau unghiuri între ele) ale segmentelor. Dar la contracțiile izometrice nu există deplasări evidente, lungimea mușchiului rămînînd practic constantă.

Educație fizică și sport, nr. 10, 1973, pag. 55



Referind exemplul de mai sus la antrenamentul izokinetic, obținem o forță rezistivă maximă în toate pozițiile succesive din mișcarea mîinii ca și cum am executa o succesiune de contracții izometrice pentru multe poziții.

Studii recente relevă o creștere a forței cu 20—30 la sută mai mare la sportivii care au folosit antrenamentele izokinetice în timp relativ scurt, față de cei care s-au antrenat tradițional, cu haltere (antrenament izotonic) sau au folosit contracțiile izometrice.

Subliniem și avantajul adaptării automate a forței rezistive a aparatului la oboseala musculară sau la creșterea forței sportivului, astfel economisindu-se timp prin reducerea încălzirii specifice, precum și evitîndu-se accidentele (lipsind suprasolicitările).

Folosirea antrenamentelor izokinetice de către sportivii români ar scurta drumul unora dintre ei spre înaltele performanțe.

BIBLIOGRAFIE

1. CHU A., DONALD G. SMITH: Izokinetic Exercise: Controlled Speed and Accomodating Resistance, Athletic Trainers, vol. 6, no. 1, 1971, S.U.A.
2. COUNSILMAN J.: Changing Concepts in a Changing Sports World, Izokinetic Conditioning, vol. 1, nr. 5, 1972, S.U.A.
3. DEMETER A.: Fiziologia contracțiilor izometrice și izotonice, pag. 9—32 și 178—187, Ed. U.C.F.S., București, 1967.
4. MOMMAERTS, W.F.H.M.: Energetics of Muscular Contraction. Physiol. Reviews, pag. 428—501, vol. 49, nr. 3, 1969.
5. SPACKMAN B.: A New Approach to Strength Building, Athletic Journal, vol 51, nr. 5, 1971, S.U.A.
6. * * *: Izokinetic Exercise, Leicht-Athletik, nr. 26, 1971, R.D.G.

SISTEMUL DE RECUPERARE — SISTEM PREVENTIV SECUNDAR ÎN MEDICINA CONTEMPORANĂ*)

MIROSLAV PALÁT
F.E.F.S.—Bratislava

Medicina modernă, pe lîngă latura sa fundamentală, terapeutică, se caracterizează și prin cea preventivă și de recuperare. În timp ce latura terapeutică este determinată de dezvoltarea metodelor moderne investigare și de producția produselor farmaceutice, respectiv de unele metode de chirurgie, iar latura preventivă — de un ansamblu de măsuri eficiente, capabile să împiedice apariția maladiei la persoanele sănătoase sau în pericol de a fi afectate, respectiv evoluția acesteia la persoanele bolnave, latura de recuperare constituie, în momentul de față, obiectul elaborării mijloacelor și obiectivelor sale proprii.

RECUPERAREA — CONSIDERATĂ CA ORIENTARE ÎN TERAPIE

Prin recuperare înțelegem un complex de măsuri menite să ducă la o restabilire după boală (sub aspect fizic) și în cadrul procesului muncii. Așadar, recuperarea, ca orientare în terapie, se ocupă de omul bolnav, suferind îndeosebi de afecțiuni cronice sau care duc la invaliditate. Ținînd seamă de contribuția recuperării, în ansamblul ei, la terapia maladiilor putem deosebi cîteva dintre aspectele sale:

1. recuperarea curativă, care se referă la sfera funcțiilor fiziologice și psihologice;

2. recuperarea capacității de muncă, care se referă la sfera capacității de a efectua o muncă sau o profesie;

3. recuperarea socială, care se referă la sfera socială, căutîndu-se posibilitatea de recuperare a bolnavului sub aspect social.

Recuperarea curativă, respectiv partea recuperării menită să asigure revenirea la stadiul inițial al funcțiilor fiziologice și psihice afec-

*) Traducere din revista „Teorie a praxe telesné vychovy", Bratislava, nr. 8, 1971.

tate de procesul patologic fundamental sau să împiedice înrăutățirea continuă a funcției respective prin intermediul măsurilor de recuperare, a găsit vaste posibilități de aplicare.

Recuperarea curativă contemporană este o parte constitutivă a oricărei terapii moderne în diferitele domenii ale medicinii clinice. Recuperarea capacității de muncă și cea socială, care au tangențe într-o anumită sferă, constituie, în momentul de față, obiectul unor măsuri îndeosebi organizatorice. Deși azi putem formula precis importanța acestora, cunoscînd și căile lor de realizare în societatea contemporană, în ceea ce privește omul traumatizat, ele nu au devenit încă o parte integrantă a asistenței acordate omului bolnav.

Recuperarea curativă, care are ca scop reeducarea funcțiilor afectate de procesul patologic, pătrunde în cele mai variate domenii clinice. În timp ce în domeniul chirurgiei și mai cu seamă în cel al ortopediei ea constituie o metodă clasică, în sfera celorlalte specializări medicale, recuperarea curativă și-a cucerit locul abia în ultimii ani, îndeosebi în domeniul neurologiei și cel al medicinii interne la copii și adulți. Întîrzierea pătrunderii în aceste domenii a fost determinată de faptul că în timp ce în ortopedie, tratamentul motric — ca mijloc de recuperare curativă modernă — s-a axat îndeosebi pe sistemul motric al omului, în domeniul special al medicinii interne, ea trebuie să aibă în vedere aparatul cardiovascular și respirator. Aprecierea funcției motrice și aprecierea celei cardiovasculare sau respiratorii pretindeau însă procedee foarte diferite ca metodă.

Numai dezvoltarea fiziologiei moderne și introducerea metodelor noi de investigație, solicitînd aparaturi complicate în scopul aprecierii diferitelor funcții, îndeosebi ale aparatului cardiovascular, au constituit forțele de impulsionare care au permis nu numai evaluarea funcției respective, ci și aprecierea acesteia în condiții dinamice, respectiv nu în stare de repaus.

Fiecare program metodic în cadrul recuperării curative pornea, prin urmare, de la aceste concluzii obiective. Ele erau axate nu numai pe studiul de bază al bolii, ci și pe funcția de bază și rezervele acesteia, avînd în vedere și alți factori ca: vîrsta bolnavului, sexul, capacitatea fizică a organismului.

Azi, pe baza dezvoltării asistenței moderne a recuperării, a experienței acumulate prin această metodă în fiecare domeniu clinic și pe baza criteriilor obiective constatate la bolnavi în procesul măsurilor de recuperare, putem afirma că recuperarea curativă este o metodă de terapie modernă, care folosește cele mai variate mijloace în scopul reeducării funcției afectate de procesul patologic fundamental, cu valorificarea rezervelor funcționale.

Procesul patologic determină, în orice caz, pe lîngă modificări morfologice posibile și afectarea funcției organului respectiv. Scopul terapeuticii de bază este înlăturarea tuturor cauzelor procesului patologic respectiv, iar scopul terapeuticii curative este refacerea funcției în limita posibilităților, chiar atunci cînd este parțială și rezidă în valorificarea rezervelor funcționale.

SCOPURILE RECUPERARII

Recuperarea curativă, pe lîngă scopul de restabilire a funcției organelor afectate de procesul patologic, mai urmărește și un alt obiectiv: prevenirea lacunelor funcției respective, a evoluției progresive a procesului patologic, îndeplinind astfel și un rol de anticipare. Întrucît este vorba, de fapt, despre un sistem de prevenire specific, adică de un sistem de preîntîmpinare pe un teren patologic, îl numim acum un sistem de prevenire secundar. *După cum scopul sistemului preventiv constă în preîntîmpinarea apariției bolii, scopul sistemului de prevenire secundar constă în prevenirea pe viitor a evoluției progresive a bolii. Întreaga evoluție din ultimii ani în domeniul medicinii moderne din țările dezvoltate a arătat, în toată amploarea sa, importanța sistemului de prevenire secundar.*

Viața, în condițiile civilizației epocii noastre, generează, pe lîngă diferitele tare caracteristice acestei perioade (de exemplu: tendința în creștere a accidentelor) și multe stări maladive, tipice secolului XX sub aspectul nivelului de dezvoltare a societății contemporane. Vorbim deci despre bolile civilizației sau despre prejudiciile civilizației. Creșterea amenințătoare a acestor prejudicii, îndeosebi cele aduse aparatului cardiovascular, are drept consecință căutarea noilor căi în lupta dusă împotriva acestor stări nocive.

Măsurile preventive, adică lichidarea așa-zișilor factori de risc, indică în prezent mai degrabă direcția, ca mijloc de luptă împotriva prejudiciilor civilizației. Mijloacele de prevenire secundară, axate deja pe ocrotirea omului traumatizat, trebuie să vină în completarea acestor tendințe de combatere a bolilor civilizației.

Calea fundamentală rămîne, desigur, sistemul de prevenire primar, *chiar dacă eficiența sa este mult limitată. Sistemului de prevenire secundar îi revine un rol important în domeniul terapeuticii tulburărilor patologice deja existente.*

Recuperarea curativă, ca linie de orientare în terapie și ca ghid de orientare în sistemul preventiv a găsit o amplă valorificare în asistența sanitară modernă. Astăzi există numai puține specializări medicale în care metodele de recuperare nu s-au folosit sau nu s-au experimentat. Rezultatele care se obțin prin această formă a terapiei sînt, în multe cazuri, surprinzătoare. Trebuie subliniat însă că recuperarea curativă, ca orice altă metodă terapeutică, cu toată gama metodelor sale, are indicații și contraindicații. Nu întotdeauna metodele de recuperare sînt propice stadiului respectiv al maladiei; deseori preferăm alte metode, ca terapia chirurgicală sau farmacoterapia. Nu întotdeauna metodele de recuperare constituie singura metodă de ales pentru stadiul respectiv; adesea combinăm diferite metode, de exemplu: farmacoterapia cu metodele de recuperare sau programul de recuperare este completat cu intervenția chirurgicală. Este deci important pentru indicarea metodelor de recuperare curativă moderne și posibilitatea de alegere și a altor mijloace terapeutice.

Folosirea recuperării curative, cu tot spectrul programelor și al diferitelor metode ce o înglobează, cere însă o serie de măsuri menite să servească aprecierii obiective a stadiului celui bolnav, înainte, în

cursul și după încheierea tratamentului. În astfel de situații vorbim despre testare.

Testarea și metodele sale servesc la aprecierea funcției actuale a organului afectat și a organismului în întregime. În general, ea este orientată spre aprecierea funcției sistemului cardiovascular, respirator și neuromuscular. Există o serie de teste psihologice, avînd profilul lor specific și semnificația lor fundamentală. Și aceste teste le folosim în aprecierea modernă a procesului de recuperare.

Stabilirea obiectivă a stadiului actual al funcțiilor omului bolnav este condiția indispensabilă a recuperării curative. Această stabilire obiectivă se modifică în funcție de diferitele domenii clinice și de maladia inițială. (Condiția însă rămîne întotdeauna ca să obținem acele criterii care exprimă, prin parametri obiectivi, funcția sau modificările acesteia).

După cum se vede, recuperarea modernă, ca proces terapeutic și ca metodă preventivă secundară, ridică în medicina contemporană o serie de probleme importante, care explică justețea existenței sale în lupta dusă în prezent împotriva bolilor cronice și a urmărilor accidentelor.

Recuperarea curativă, ca element component, devine o parte indisolubil legată de asistența acordată bolnavului.

CONCLUZII

În articolul de față se combat concepțiile contemporane cu privire la sistemul profilactic, ca metodă a terapeuticii moderne, îndeosebi în bolile cronice și care duc la invaliditate, precum și ca metodă de prevenire secundară. Mai în detaliu sînt analizate problemele rolului indicațiilor și contraindicațiilor recuperării curative, în general. În încheierea articolului este subliniată importanța estimării obiective a procesului de recuperare cu referire la testare și metodele acesteia, care să servească aprecierii obiective a funcției actuale a organului respectiv sau a organismului, în general, în condiții patologice, înainte, în cursul și după încheierea programului de recuperare.

CONSIDERAŢII PE MARGINEA ÎNTRECERILOR DE PENTATLON MODERN LA JOCURILE OLIMPICE 1972

Prof. IOAN MUREŞANU
Membru al Comitetului tehnic
U.I.P.M.B.

Este bine cunoscut faptul că Jocurile Olimpice reprezintă cea mai importantă competiţie oficială care se desfăşoară în epoca noastră. Angrenînd mii de sportivi, antrenori, arbitri, ziarişti şi alţi tehnicieni, reţinînd atenţia sutelor de milioane de oameni din toate continentele globului, Jocurile Olimpice depăşesc cu mult cadrul celorlalte competiţii sportive internaţionale.

Întrecerile olimpice au înregistrat, de la o ediţie la alta, o amploare crescîndă, încît azi se poate afirma că aceasta constituie un puternic fenomen social al contemporaneităţii, care mobilizează mari energii spirituale şi materiale. Ultimele ediţii ale Jocurilor Olimpice şi în mod deosebit cele de la München au demonstrat, de o manieră indiscutabilă, saltul valoric, progresul uriaş realizat de sportul de performanţă.

În acest context de evoluţie generală îşi găseşte prezenţa şi pentatlonul modern. Dar fiindcă cifrele sînt mai semnificative să le dăm cuvîntul.

În ceea ce priveşte numărul concurenţilor şi al ţărilor prezente la Jocurile Olimpice (tabelul 1) se constată o creştere continuă a acestora, fapt care demonstrează interesul tot mai mare ce se manifestă pe plan mondial pentru acest sport.

La München au participat 19 echipe complete, 59 de sportivi reprezentînd 20 de naţiuni, un adevărat record în materie, care a fost întrecut la Jocurile Olimpice de la Roma, dar numai în ceea ce priveşte numărul ţărilor participante.

Studiul comparativ al performanţelor realizate la Jocurile Olimpice din 1956—1972 (tabelul 2) pune în evidenţă faptul că la München s-a produs un mare salt valoric ilustrat atît de media aritmetică a punctelor obţinute de echipele clasate pe primele şase locuri, cît şi de diferenţa mediilor, luînd ca bază anul 1972.

Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1973, pag. 61

Tabelul 1

J. O.	Data	Numărul de națiuni	Numărul de sporturi	Numărul de probe	Numărul de concurenți	Pentatlon modern	
						Națiuni	Concurenți
Stockholm	1912	28	15	106	2541	8	22
Anvers	1920	29	20	154	2606	8	23
Paris	1924	44	20	137	3092	11	38
Amsterdam	1928	46	17	120	3015	14	37
Los Angeles	1932	37	17	124	1408	10	25
Berlin	1936	49	22	142	4069	16	42
Londra	1948	59	19	138	4468	16	43
Helsinki	1952	69	19	148	4925	19	51
Melbourne	1956	67	17	145	3184	17	40
Roma	1960	84	18	150	5337	22	58
Tokio	1964	94	20	163	5558	15	37
Ciudad De Mexico	1968	113	19	172	6059	18	48
München	1972	122	21	199	7807	20	59
Montreal	1976						

De altfel, cu rezultatul locului șase (14 682 de puncte) obținut la München, echipa s-ar fi putut clasa pe locurile I—II la toate edițiile anterioare ale Jocurilor Olimpice.

Acest salt valoric produs în pentatlonul modern este confirmat în mod deosebit și în cazul în care se compară rezultatele obținute la Jocurile Olimpice 1972 cu ultimele ediții ale Campionatelor Mondiale 1969—1971 (tabelul 3).

Aceeași situație se întîlnește și în cazul clasamentelor individuale (tabelul 4).

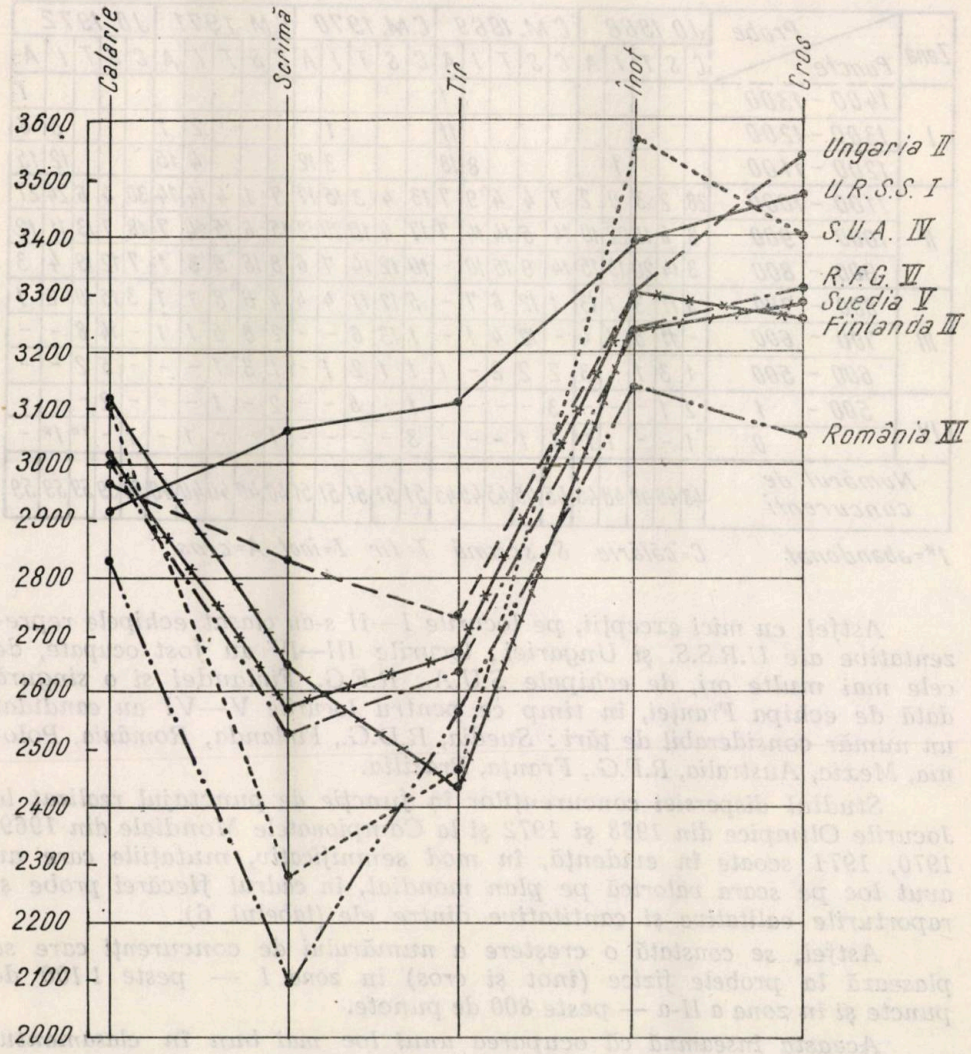
Astfel, dacă la Campionatele Mondiale din 1969 numai 7 concurenți au realizat peste 5 000 de puncte (locul VII — 5 049), la Jocurile Olimpice din 1972 numărul a crescut la 12 (locul XII — 5 047 de puncte).

În același timp, s-a micșorat considerabil diferența de puncte dintre locurile ocupate de concurenți în clasamentul individual.

În ceea ce privește vîrsta sportivilor clasați pe primele șase locuri, se constată o medie destul de ridicată. Este și explicabil. Multilateralitatea și complexitatea factorilor care condiționează evoluția și performanța unui pentatlonist impune o maturitate biofiziologică și psihică, tehnico-tactică, o mare experiență competițională ce nu se pot obține decît după un stagiu suficient de lung în acest sport.

Studiul pozițiilor echipelor la ultimele ediții ale Jocurilor Olimpcie și ale Campionatelor Mondiale ne permite să constatăm frecvența și constanța cu care unele dintre acestea au ocupat locurile fruntașe (I—VI) în clasamentul respectiv (tabelul 5).

GRAFICUL REZULTATELOR PE PROBE LA JOCURILE OLIMPICE
(LOCUL I–VI–XII)



tica antrenamentului sportiv s-au produs o serie de perfecționări, că științele adiacente — biochimia, fiziologia, cibernetica, psihologia etc. — și-au adus o contribuție tot mai activă, directă și substanțială, care a permis explorarea și valorificarea pe trepte superioare a posibilităților biofiziologice ale organismului, a capacității nebănuite de adaptare ale acestuia.

Jocurile Olimpice de la München au scos în evidență nu numai creșterea valorică, dar și faptul că drumul spre medalii, în toate sporturile, va fi din ce în ce mai dificil.

Tabelul 6

Zona	Probe / Puncte	J.O. 1968					C.M. 1969					C.M. 1970					C.M. 1971					J.O. 1972				
		C	S	T	I	A	C	S	T	I	A	C	S	T	I	A	C	S	T	I	A	C	S	T	I	A
I	1400 - 1300										1															1
	1300 - 1200										11				1					2	1				5	6
	1200 - 1100				1					8	18				3	12				4	15				12	15
II	1100 - 1000	28	2	3	9	2	7	4	4	9	7	13	4	3	15	17	7	1	4	14	14	30	4	6	24	21
	1000 - 900	8	6	16	22	10	14	5	14	14	7	17	4	10	20	12	15	6	15	14	7	18	7	13	11	12
	900 - 800	3	14	20	13	15	14	9	15	10	-	10	12	14	7	6	8	16	6	3	1	7	12	19	4	3
III	800 - 700	5	11	3	1	13	1	12	6	7	-	5	17	11	4	4	4	6	8	1	1	3	15	10	2	1
	700 - 600	-	11	5	1	4	-	12	4	1	-	1	13	6	-	-	2	8	5	1	1	-	14	8	-	-
	600 - 500	1	3	1	-	3	2	2	2	-	1	1	1	2	1	-	1	3	1	-	-	-	5	2	-	-
IV	500 - 1	2	1	-	-	-	3	-	-	-	-	1	-	5	-	-	2	-	1	-	-	-	2	-	-	-
	0	1	-	-	1	1*	4	1	-	-	-	3	-	-	-	-	1	-	-	1	-	1	-	1*	1*	-
Numărul de concurenți		48	48	48	48	48	45	45	45	45	45	51	51	51	51	51	40	40	40	40	40	59	59	59	59	59

1 = abandonat C = călărie S = scrimă T = tir I = înot. A = cros*

Astfel, cu mici excepții, pe locurile I—II s-au clasat echipele reprezentative ale U.R.S.S. și Ungariei; locurile III—IV au fost ocupate, de cele mai multe ori, de echipele S.U.A., R.F.G., Finlandei și o singură dată de echipa Franței, în timp ce pentru locurile V—VI au candidat un număr considerabil de țări: Suedia, R.D.G., Finlanda, România, Polonia, Mexic, Australia, R.F.G., Franța, Brazilia.

Studiul dispersiei concurenților în funcție de punctajul realizat la Jocurile Olimpice din 1968 și 1972 și la Campionatele Mondiale din 1969, 1970, 1971 scoate în evidență, în mod semnificativ, mutațiile care au avut loc pe scara valorică pe plan mondial, în cadrul fiecărei probe și raporturile calitative și cantitative dintre ele (tabelul 6).

Astfel, se constată o creștere a numărului de concurenți care se plasează la probele fizice (înot și cros) în zona I — peste 1 100 de puncte și în zona a II-a — peste 800 de puncte.

Aceasta înseamnă că ocuparea unui loc mai bun în clasamentul general, pe echipe sau individual, este determinată, în condițiile unei probe de călărie echilibrate, într-o foarte mare măsură, de rezultatele obținute la probele de tir și în special de scrimă care, în situația actuală, pot fi considerate ca „probele cheie" ale pentatlonului modern.

Această situație este determinată și de graficul rezultatelor realizate pe probe, la J.O. de la München (fig. 1).

Astfel, echipele care s-au clasat pe primele șase locuri se găsesc eșalonate pe un spațiu destul de restrîns la probele de călărie, înot și cros, în timp ce la scrimă și tir diferența valorică este foarte mare.

Evoluția vertiginoasă în pentatlonul modern, ca și în alte sporturi, a fost posibilă ca urmare a faptului că în teoria, metodica și prac-

Tabelul 4

Locul	1968	1969	1970	1971	1972
I	Ferm. (24) 4964	Balczo (31) 5515	Kelemen (24) 5220	Oniscenko (34) 5206	Balczo (34) 5412
II	Balczo (30) 4953	Oniscenko (32) 5467	Balczo (32) 5211	Willany (21) 5129	Oniscenko (35) 5335
III	Letnev (25) 4795	Ferm (25) 5221	Oniscenko (33) 5086	Balczo (33) 5080	Letnev (29) 5328
IV	Kutsche (25) 4764	Bako (23) 5141	Bako (24) 5054	Hurme (21) 4982	Fox (31) 5311
V	Oniscenko (31) 4756	Bjelov (31) 5124	Bjelov (32) 4981	Ivanov (23) 4973	Schmelev (26) 5302
VI	Guequen R. (21) 4756	Frings (30) 5089	Saparnis (31) 4925	Thade (29) 4941	Ferm (28) 5382
XII	4613	4727	4741	4792	5047
Media aritmetică Locul I-VI	(26) 4831	(28,8) 5309	(29,4) 5079	(26,10) 5051	(30,4) 5328

(24) = Vîrsta sportivului

Tabelul 5

	J.O. 1952	J.O. 1956	J.O. 1960	J.O. 1964	J.O. 1968	C.M. 1969	C.M. 1970	C.M. 1971	J.O. 1972
U.R.S.S.	5	1	2	1	2	1	2	1	1
Ungaria	1	4	1	3	1	2	1	2	2
S.U.A.	4	2	3	2	4	4	4	3	4
R.F.G.	-	-	-	6	-	3	3	4	6
Finlanda	3	3	4	-	5	6	-	6	3
Franța	-	-	-	-	3	-	5	-	-
Suedia	2	-	6	4	-	5	6	5	5
Brazilia	6	-	-	-	-	-	-	-	-
Mexic	-	5	-	-	-	-	-	-	-
România	-	6	-	-	-	-	-	-	-
Polonia	-	-	5	-	-	-	-	-	-
Australia	-	-	-	5	-	-	-	-	-
R.D.G.	-	-	-	-	6	-	-	-	-

Tabelul 2

Melbourne - 1956		Roma - 1960		Tokio - 1964		Ciudad De Mexico - 1968		München - 1972	
U.R.S.S.	13 690,5	Ungaria	14 863	U.R.S.S.	14 961	Ungaria	14 325	U.R.S.S.	15 968
S.U.A.	13 482,0	U.R.S.S.	14 309	S.U.A.	14 189	U.R.S.S.	14 248	Ungaria	15 348
Finlanda	13 185,5	S.U.A.	14 192	Ungaria	14 173	Franța	13 289	Finlanda	14 812
Ungaria	12 554,5	Finlanda	13 865	Suedia	14 056	S.U.A.	13 280	S.U.A.	14 802
Mexic	10 981,0	Polonia	13 746	Australia	13 703	Finlanda	13 238	Suedia	14 708
România	10 613,0	Suedia	13 216	R.F.G.	13 599	R.D.G.	13 167	R.F.G.	14 682
Media aritmetică	12 417,7		14 031		14 113		13 591		15 053
Diferența	1 636		1 022		940		1 462		

Tabelul 3

Locul	J.O. 1968		C.M. 1969		C.M. 1970		C.M. 1971		J.O. 1972	
I	Ungaria	14 325	U.R.S.S.	15 730	Ungaria	15 483	U.R.S.S.	15 006	U.R.S.S.	15 968
II	U.R.S.S.	14 248	Ungaria	15 622	U.R.S.S.	14 983	Ungaria	14 989	Ungaria	15 348
III	Franța	13 289	R.F.G.	14 735	R.F.G.	14 314	S.U.A	14 635	Finlanda	14 812
IV	S.U.A.	13 280	S.U.A.	14 374	S.U.A.	14 141	R.F.G.	14 451	S.U.A	14 802
V	Finlanda	13 238	Suedia	14 016	Franța	13 590	Suedia	13 946	Suedia	14 708
VI	R.D.G.	13 167	Finlanda	13 963	Suedia	13 456	Finlanda	13 801	R.F.G.	14 682
Media aritmetică		13 591		14 760		14 327		14 471		15 053
Diferența		1 462		293		726		582		
VII	Japonia	13 083	Austria	13 429	Anglia	13 410	Anglia	13 679	Franța	14 559
VIII	Anglia	12 893	Elveția	12 728	Australia	13 115	Japonia	13 432	Polonia	14 285
IX	Italia	12 601	Anglia	12 596	Finlanda	13 027	Olanda	13 345	Anglia	14 275
X	Mexic	12 414	Olanda	12 444	Polonia	12 933	Italia	12 969	Italia	13 913
XI	Bulgaria	11 976	Franța	12 371	Austria	12 744	Australia	12 684	Austria	13 885
XII	Australia	11 959	Polonia	12 047	Bulgaria	12 705	Franța	12.165	România	13 655
Media aritmetică		12 487		12 597		12 989		13 045		14 095
Diferența		1 608		1 489		1 106		1 050		

Ecourile excepționalelor performanțe sportive realizate la J.O. de la München nu se vor stinge mult timp, dar încă de acum atenția specialiștilor este îndreptată spre Montreal — orașul gazdă a viitoarelor Jocuri Olimpice.

I. MUREȘANU : Considérations en marge des compétitions de pentathlon moderne aux Jeux Olympiques 1972

La dernière édition des Jeux Olympiques a enregistré l'énorme progrès du sport de performance Partant de ce point de vue, on fait une analyse du pentathlon moderne, avec des références en ce qui concerne l'âge des concurrents et les pays participants.

On fait également des comparaisons quant au niveau des performances enregistrées à Munch et aux éditions antérieures des Jeux Olympiques.

L'étude de la dispersion des concurrents en fonction du pointage réalisé, met en évidence le saut qualitatif enregistré sur le plan mondial dans le cadre de chaque épreuve, ainsi que les rapports quantitatifs et qualitatifs entre les épreuves.

I. MUREȘANU : Considerations on Modern Pentathlon Competitions in the 1972 Olympics

The last Olympics recorded progress in performance sports. The author makes considerations on modern pentathlon and references on the age of the competitors and on the participating countries.

Comparisions are made with the level of the performances registred in Munich and the previous displays of the Olympics.

The study of the dispersion of the competitors according to the points marked shows the great world leap in value recorded for each of the events, to say nothing of the quantitative and qualitative ratios between them.

CONFERINȚA NAȚIONALĂ ÎN PROBLEMELE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI, LENINGRAD, 1973

Lucrările conferinței s-au desfășurat în perioada 14—17 martie 1973, bucurîndu-se de o largă participare a specialiștilor în psihologia educației fizice și sportului atît din Uniunea Sovietică, cît și din alte țări europene.

În prima zi a conferinței a avut loc o ședință plenară al cărei cuvînt de deschidere a fost rostit de A. Ț. Puni, președintele Comitetului de organizare a conferinței.

Educație fizică și sport, nr. 10, 1973, pag. 67

În cadrul acestei ședințe plenare au fost prezentate comunicări cu caracter general privind unele probleme majore ale educației fizice și sportului.

Astfel, A. Ț. Puni și A. V. Rodionov au prezentat o comunicare referitoare la „Situația și problemele psihologiei sovietice a educației fizice și sportului", P. A Rudik a vorbit despre „Problemele structurii psihice a personalității", Ema Gueron (Bulgaria) s-a referit la unele aspecte ale psihodiagnozei în psihologia sportului, N. I. Ponomarev a abordat problema funcției de prestigiu a sportului — ca factor motivațional pentru sportiv, iar A. A. Bodolaev s-a referit la unele probleme psihologice ale cunoașterii oamenilor.

În continuare, lucrările conferinței s-au desfășurat în cadrul unor ședințe tematice.

Direcțiile principale în care s-au înscris comunicările prezentate au fost următoarele :

1. „Stările psihice înainte de concurs și pregătirea psihologică pentru competiția sportivă".

2. „Aspecte psihologice ale învățării, educării și dezvoltării în procesul antrenamentului sportiv".

3. „Personalitatea și sportul".

4. „Psihodiagnoza în sport".

5. „Problemele socio-psihologice ale educației fizice și sportului".

6. „Problemele ontopsihologice ale educației fizice".

7. „Metode și aparatură pentru cercetarea psihologică în sport".

Menționăm pentru ilustrare, cîteva titluri de comunicări :

— „Studiul psihologic al stărilor afective ale concurentului sportiv" (O. A. Cernikova).

— „Aspecte psihologice ale problemei conducerii mișcărilor" (E. N. Surkov).

— „Psihologia diferențială și rolul ei în studiul personalității sportivului" (E. P. Ilin).

— „Criteriile diagnosticului psihologic în sport" (A. V. Rodionov).

— „Despre problemele relațiilor antrenorului cu sportivii" (A. A. Lalaian).

— „Asupra unor caracteristici ontogenetice ale proceselor psihice și psihomotrice ale școlarilor" (G. D. Gorbunov).

— „Aparate și metode individuale și colective pentru măsurarea funcțiilor motorii ale omului" (I. I. Petruşevski).

Din partea țării noastre, la lucrările conferinței a participat prof. dr. Mihai Epuran care a prezentat un referat asupra „Psihologiei activităților corporale — Concept, problematică și semnificație educațională".

Comunicările prezentate au fost deosebit de interesante, aducînd o contribuție substanțială la progresul științei psihologiei educației fizice și sportului, la optimizarea activității de educație fizică, la creșterea performanței sportive.

Considerăm că astfel de schimburi informaționale, cu o largă participare internațională și națională sînt deosebit de utile, atît pentru elucidarea unor probleme teoretice ale psihologiei educației fizice și sportului, cît și pentru găsirea celor mai eficiente metode și căi de aplicare practică a studiilor și cercetărilor realizate de specialiștii din diferite țări.

Fișier ● bibliografic

CĂRȚI NOI ÎN BIBLIOTECA C.N.E.F.S.

KRAL J. : Televychoine lekartvi (Medicina sportivă), Statru zdravetniche nakladetelstvi, 1969,280 p.
KORENBERG V.B. : Vnimanie detaliam (Atenție la detalii), Fizkultura i sport, Moscova, 1972
JAGER K., DELSCHLÄGEL, G. : Kleine trainingslehre Schulesport (Mic manual de antrenament), Sportverlag, Berlin, 1972, 160 p.
NADORI L. : A sport es testneveles idöszerii kerdesei (Problemele actuale ale sportului și educației fizice), Sport, Budapesta, 1970
PAHSTWOWY : Zaklad Wydawnictv Lekarskik. Varșovia, 1972
SIDOROWICZ W. : Poradnictwe sportwe lekarkie (Cabinet consultativ de medicină sportivă).
TOTII G. : Sulymelö ABC (ABC-ul halterelor), sport, Budapest, 1970, 224 p.
* * * : Beiträge zur Sportpsyehologie (Contribuții la psihologia sportului, Sportverlag, Berlin, 1972, 232 p.
* * * : Terminologie Geräturnen, Sportverlag, Berlin, 1972, 248 p.
* * * : Encyclopedia of Sport Science and Medicine (Enciclopedia științei sportului și medicinii). The Macmillan Campany New York, 1971 ; 1708 p.
* * * : Sterne des Sports. Porträts, Erzählungen Interviews (Stele ale sportului, Portrete, Povestiri, Interviuri), Sportverlag, Berlin, 1972, 294 p.

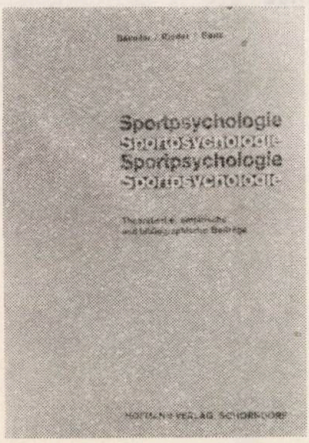
LISTĂ BIBLIOGRAFICĂ CU TEMA — SPORTUL FEMININ

1. BÜTTNER K. : Observații privind influența înotului de performanță asupra organismului tînăr feminin, Cultură fizică și sport, nr. 8, 1955, pag. 6.
2. BEKE L. : Figurile obligatorii în patinajul artistic, Cultură fizică și sport, nr. 1, 1958, pag. 43.
3. BRATU I. : Aspecte ale creșterii și dezvoltării toracelui la fete și la băieți în perioada pubertară, Educație fizică și sport, nr. 5, 1970, pag. 5.
4. CHIRIAC-STOENESCU G. : Gimnastica artistică în cadrul concursurilor de mase, Cultură fizică și sport, nr. 1, 1963, pag. 60.
5. CĂTĂNICIU V., CÂRLIGELU V. : Considerații medico-pedagogice privind fotbalul feminin, Educație fizică și sport, nr. 12, 1970, pag. 40.
6. CONSTANTINESCU VIRGINIA, POPOVICI ALEXANDRA, RADU EDVIGA : Contribuții la studiul funcțional al pulmonului, la tinere între 14 și 18 ani, Educație fizică și sport, nr. 8, 1971, pag. 42.

Educație fizică și sport, nr. 10, 1973, pag. 69

7. CONSTANTINESCU VIRGINIA, POPOVICI ALEXANDRA, ROSETTI ANCA, ENE DANA, RADU EDVIGA : Evoluția ventilației externe la adolescente sportive și nesportive, Educație fizică și sport, nr. 1, 1973, pag. 49.
8. DRĂGAN I. : Observații privind influența înotului de performanță asupra organismului tinerelor fete (I), Cultură fizică și sport, nr. 8, 1958, pag. 453.
9. DRĂGAN I. : Observații privind influența înotului de performanță asupra organismului tinerelor fete (II), Cultură fizică și sport, nr. 9, 1958, pag. 520.
10. DRĂGAN I. : Observații privind comportarea unor indici funcționali după înot la fete între 11—13 ani, Cultură fizică și sport, nr. 2, 1962.
11. DRĂGAN I. și colab : Modificări fiziologice și biochimice după o probă de 400 m înot la tinerele fete, Cultură fizică și sport, nr. 2, 1963, pag. 60.
12. DUNGACIU P. : Exerciții la paralele inegale pentru fetițe de 8—10 ani, Cultură fizică și sport, nr. 2, 1963, pag. 48.
13. DUNGACIU P. : Exerciții la paralele inegale pentru grupe feminine în vîrstă de 10—12 ani, Cultură fizică și sport, nr. 4, 1963, pag. 46.
14. DUNGACIU P. : Cercetări privind unele probleme ale specializării în gimnastica sportivă feminină, Cultură fizică și sport, nr. 2, 1964, pag. 10.
15. DUNGACIU P., CULDA C., DUNGACIU GABRIELA : Program de gimnastică zilnică de dimineață pentru elevele din clasele V—VIII, Educație fizică și sport, nr. 5, 1971, pag. 25.
16. DUNGACIU P., CULDA C., DUNGACIU GABRIELA : Program de gimnastică zilnică de dimineață pentru fete de 15—18 ani, Educație fizică și sport, nr. 7, 1973, pag. 30.
17. DUNGACIU P., CULDA C., DUNGACIU GABRIELA : Program de gimnastică zilnică pentru tinere adulte (18—30 ani), Educație fizică și sport, nr. 11, 1971, pag. 43.
18. DUNGACIU P., CULDA C., DUNGACIU GABRIELA : Program de gimnastică zilnică pentru femei de vîrstă mijlocie (45—60 de ani), Educație fizică și sport, nr. 4 1972, pag. 43.
19. DUNGACIU P., CULDA C., DUNGACIU GABRIELA : Program de gimnastică zilnică pentru femei de vîrstă înaintată (peste 60 de ani), Educație fizică și sport, nr. 5, 1972, pag. 45.
20. GHIMBRA ECATERINA : Metode folosite în pregătirea pentru obținerea categoriei junioare la gimnastica sportivă (I), Cultură fizcă și sport, nr. 4, 1955, pag. 21.
21. GHIMBRA ECATERINA : Metode folosite în pregătirea pentru obținerea categoriei junioare la gimnastica sportivă, Cultură fizică și sport, nr. 5, 1955, pag. 35.
22. IVĂNUȘ C. : Sportul feminin, o necesitate imperioasă, Cultură fizică și sport, nr. 2, 1948, pag. 1.
23. ILIE A. : Exerciții pregătitoare pentru obținerea categoriei a III-a de clasificare la gimnastica artistică, Cultură fizică și sport, nr. 8, 1955, pag. 33.
24. IONESCU MARIA : Atingerea rapidă a măiestriei la gimnastica sportivă feminină, Educație fizică și sport, nr. 2, 1968, pag. 35.
25. JIPA ILEANA : Pregătirea artistică în gimnastica sportivă de performanță, Cultură fizică și sport, nr. 1, 1967, pag. 39.
26. KOVACI N., GERED ELENA : Cerințe privind alcătuirea exercițiilor liberalese în gimnastica feminină, Educație fizică și sport, nr. 9, 1971, pag. 19.
27. NEDELCOVICI A. : Gimnastica sportivă în școlile de fete, Cultură fizică și sport, nr. 8, 1956, pag. 504.
28. NAGY A. : Specificul antrenamentului aruncătoarelor de suliță pentru dezvoltarea forței, Cultură fizică și sport, nr. 1, 1964, pag. 16.
29. NAGY A. : Dezvoltarea forței speciale cu ajutorul exercițiilor cu îngreuiere și contracții izometrice la aruncătoarele de suliță, Cultură fizică și sport, nr. 4, 1965, pag. 38.

30. NEAGU N.: Aspecte tactice în patinajul artistic, Educaţie fizică şi sport, nr. 11, 1968, pag. 20.
31. POPESCU C.: Din metodica pregătirii echipei feminine de handbal, Cultură fizică şi sport, nr. 11, 1955, pag. 19.
32. PROTOPOPESCU A.: Categoriile de junioare ridică noi probleme antrenorilor şi profesorilor de gimnastică, Cultură fizică şi sport, nr 8, 1958, pag. 480.
33. PETRUŢ EDITH: Femeia şi sportul, Cultură fizică şi sport, nr. 4, 1966, pag. 52.
34. SIMA ILEANA, CINTOIU JULIETA: Criteriile de alcătuire şi metodica învăţării exerciţiilor de gimnastică, Cultură fizică şi sport, nr. 2, 1963, pag. 44.
35. STROESCU ADINA, GIURCHESCU A.: Pe marginea unor probleme insuficient clarificate în gimnastica artistică, Cultură fizică şi sport, nr. 3, 1963, pag. 39.
36. SIMIONESCU ELVIRA: Educatia fizică a elevilor din liceu are nevoie de programă proprie, Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1969, pag. 52.
37. SZÖGY A., CHEREBEŢIU C.: Puterea maximă aerobă la sportive de performanţă, Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1973, pag 41.
38. TĂRCHILĂ N.: Efectele orelor de educaţie fizică asupra unei grupe de studente de la facultatea muncitorească, Cultură fizică şi sport, nr. 5, 1955, pag. 26.
39. TABACU M.: Din metodica de pregătire a voleibalistelor japoneze, Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1970, pag. 13.



SPORTPSYCHOLOGIE

Psihologia sportului — Contribuţii teoretice, experimentale şi bibliografice

G. Bäumler, H. Rieder, W. Seitz

Literatura psihologică sportivă se îmbogăţeşte evident prin lucrarea elaborată de specialiştii din Republica Federală Germania.

Fără să fie o monografie a domeniului, lucrarea reuşeşte să facă o sinteză a problematicii psihologiei sportului, atît în partea I, intitulată „Contribuţii teoretice", cît şi în partea a III-a, în care sînt prezentate ultimele lucrări apărute în această specialitate. Seitz şi Rieder definesc, în această primă parte, domeniul psihologiei sportului ca ştiinţă a comportamentului şi ca ramură aplicativă în acelaşi timp a psihologiei la activitatea specifică. H. Rieder, director al Institutului de R.F.G. tratează tema „Psihologia sportului în cercetarea din domeniul sportului", referindu-se atît la fundamentele teoretice, cît şi la relaţiile psihologiei cu alte domenii în definirea mai precisă a propriei tematici.

Partea a II-a a lucrării prezintă contribuţiile experimentale ale autorilor în următoarele probleme: „Caracteristicile îndemînării în mişcările ample", „Analiza structurii performanţei la decatlon", „Prezentarea sportivilor de performanţă ca model-ideal în disciplina lor", „Relaţiile performanţelor motrice sportive cu trăsăturile personalităţii gimnaştilor".

Astfel concepută, lucrarea este dublu profitabilă, din punct de vedere teoretic şi din punct de vedere practic-aplicativ.

Hofmann-Vertag Shorndorf, 1972, 176 p.

PARCURSURI DE OBSTACOLE
I. Tudusciuc, V. Bîrlida

A apărut în Editura „Stadion", 1973, lucrarea „Parcursuri de obstacole". Ea este alcătuită în vederea realizării sarcinii educației fizice de a dezvolta motricitatea elevilor. Cartea cuprinde peste 100 de parcursuri, grupate după indicele relativ de complexitate, în parcursuri de dificultate mică, medie și mare. În majoritatea exemplelor, elementul esențial îl constituie alergarea, deprindere motrică aplicativă naturală, fără de care este greu de conceput un parcurs ; pe lîngă aceasta, se mai adaugă și întrecerea, ca un catalizator al efortului fizic.

Cartea vine în sprijinul profesorilor de educație fizică din școala generală de specialitate.

Se găsește de vînzare în librării, se poate consulta la bibliotecile de specialitate.

INHALT

LEITARTIKEL

I. ŞICLOVAN : Gegenwärtige Erfordernisse der Methodik des sportlichen Trainings 2

PROBLEME DER WIEDERHERSTELLUNG

A. DEMETER : Physiologische Grundlagen der Wiederherstellung des Körpers bei Sportlern . . . 5

I. DRĂGAN : Die Wiederherstellung nach der Belastung und die biologische Vorbereitung nach dem Wettkampf 8

A. VASILIU : Meinungen und pharmakologische Gesichtspunkte, das Problem der Wierderherstellung betreffend 14

ALEXANDRA POPOVICI : Einige Aspekte der Ernährung der Sportler während der Wierderherstellung 18

O. PETRESCU : Mittel zur Wiederherstellung im Bereiche der Physiobalneotherapie und der Wierderherstellung 21

N. NEDEF : Über die Wiederherstellung während des Handballtrainings 23

ARGENTINA MENIS : Über Kraftstimulatoren und die Wiederherstellung 25

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

D. COLER, T. BUTOI : Der Test in der Leibeserziehung und im Sport. (I) 28

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

S. IOAN : Wie bereiten wir Sportler für den Dreisprung vor . . .34

N. PĂCURARU : Der Weitsprung bei Kindern — methodische Hinweise 39

LEIBESERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

M. AVRAM, R. DUDA, DOINA FEURDEAN, D. GHERGHIŞAN : Beiträge zum Sudium der Korrelation Dichte-Intensität, in der Schulturnstunde 44

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

C. ATANASIU : Ansporn zu täglicher Gymnastik 51

MEINUNGEN — BERTUNGEN

A. GAGEA : Was ist isokinestisches Training 55

MERIDIANE

M. PALAT : Das Rehabilitationssystem — ein Vorbeugungssystem der Gegenwartsmedizin 57

NOTEN — MITTEILUNGEN — KOMMENTARE

I .MUREŞANU : Erwägungen an Hand der Wettkämpfe im Fünfkampf bei den Olympischen Spielen 1972 61

BIBLIOGRAPISCHES VERZEICHNIS

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕДОВАЯ СТАТЬЯ

И. ШИКЛОВАН: Актуальные требования в методике спортивной тренировки 2

ВОПРОСЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

А. ДЕМЕТЕР: Физиологические основы восстановления организма спортсменов 5

И. ДРЭГАН: Восстановление после усилия и биологическая подготовка после соревнования 8

А. ВАСИЛИУ: Фармацевтологические соображения и точки зрения по вопросу о восстановлении 14

АЛЕКСАНДРА ПОПОВИЧ: Некоторые аспекты относительно питания в восстановлении спортсменов 18

О. ПЕТРЕСКУ: Средства восстановления в области физиобальнеотерапии и восстановления 21

Н. НЕДЕФ: О восстановлении в тренировке гандболистов 23

АРДЖЕНТИНА МЕНИС: Об усилительных лекарствах и восстановлении 25

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

Д. КОЛЕР, Т. БУТОЙ: Тест в физическом воспитании и спорте (I) 28

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

С. ИОАН: Как формируем прыгунов по тройному прыжку . . . 34

Н. ПЭКУРАРУ: Прыжок в длину у детей. Методические соображения 39

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

М. АВРАМ, Р. ДУДА, ДОЙНА ФЕУРДЯН, Д. ГЕРГИШАН: К изучению стадии взаимоотношения насыщенность-интенсивность на уроке школьного физического воспитания. . . 44

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

К. АТАНАСИУ: Побуждение к ежедневной гимнастике . . 51

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

А. ГАДЖА: Что такое изокинетическая тренировка ? . . . 55

МЕРИДИАНЫ

М. ПАЛАТ: Система восстановления — превентивная система в современной медицине 57

ЗАПИСИ — СООБЩЕНИЯ — — КОММЕНТАРИИ

И. МУРЕШАНУ: Соображения о соревнованиях по современному пятиборью на Олимпийских играх 1972 года 61

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

I. P. Informaţia c. — 3325

2 364

Lei 4

1974 OKT 8

educație fizică și sport

11 1973

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările uniți-vă!

ANUL XXVI, NR. 11, NOIEMBRIE 1973

educație fizică și sport

CUPRINS

EDITORIAL

* * * : Sistemul unitar de verificare și apreciere a gradului de pregătire fizică și sportivă a elevilor . . . 2

* * * : Aprecierea activității profesorilor de educație fizică 11

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

D. COLER, T. BUTOI : Testul în educație fizică și sport (II) 14

TEHNICĂ — METODICĂ ANTRENAMENT

D. STANCIU, ȘT. TOMOVICI : Echilibrul și stabilitatea în hochei pe gheață 19

I. ȘERBESCU : Consumul de oxigen — factor ajutător în selecția juniorilor pentru probele de semifond 24

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

V. MARCU, V.GHIRAN, VIORICA ARDELEAN, ȘT. ȘAIN : Educația fizică în aer liber la clasele I—IV în sezonul rece 31

SPORT — RECREAȚIE SĂNĂTATE

I. GRINȚESCU : O tabără școlară cu rezonanțe instructiv-educative complexe, „Telega", Județul Prahova 38

MEDICINĂ SPORTIVĂ

N. GORUN, CORALIA GORUN : Contuzia 46

OPINII — CONSULTAȚII

I. VINTILĂ : Un aspect al relației efort-odihnă în atletismul de performanță 52

Ș. BLUMENFELD : Puțin despre time-out 56

FILE DE ISTORIE

D. ALMĂȘAN, AL. MORARIU : Șase decenii de la înființarea primului club sportiv românesc din Cluj . 61

PORTRET

A. VASILIU : Anca Groza 69

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

REDACTOR ȘEF : MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ALEXANDRU FORȚU, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, NICOLAE MĂRĂȘESCU, GHEORGHE MITRA, FLORIN MORARU, MARIN PETRESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION ȘICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE.

Redacția: Str. Episcopiei nr. 9, București Căsuța poștală nr. 34. Telefon 137477. Costul unui abonament pe un an, lei 48 Abonamentele pentru străinătate, prin ROMPRESFILATELIA — București Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001 Telex 225 București—România

ÎN LUMINA HOTĂRÎRII PLENAREI C.C. AL P.C.R. CU PRIVIRE LA DEZVOLTAREA CONTINUĂ A EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

SISTEMUL UNITAR DE VERIFICARE ȘI APRECIERE A GRADULUI DE PREGĂTIRE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ A ELEVILOR

Ca urmare a Hotărîrii Plenarei C.C. al P.C.R. din 28 II — 2 III a.c. privind continua dezvoltare a activității de educație fizică și sport, Ministerul Educației și Învățămîntului a elaborat un amplu plan de măsuri care are drept scop traducerea în viață, la nivelul instituțiilor de învățămînt de toate gradele, a prețioaselor indicații de partid, sporirea grijii, preocupării, responsabilității întregului corp didactic, a factorilor de conducere și îndrumare școlară, față de pregătirea fizică, dezvoltarea calităților motrice și creșterea capacității de muncă și efort a tinerei generații.

Așa cum este cunoscut, o parte dintre prevederile acestui plan de măsuri va intra în vigoare începînd cu acest an școlar. Dintre măsurile cuprinse în el se remarcă în mod deosebit „Sistemul unitar de verificare și apreciere a gradului de pregătire fizică a elevilor" și „Criteriile de apreciere a activităților de educație fizică".

Vă prezentăm, în continuare, conținutul acestor măsuri, sarcinile ce revin conducerilor de școli și cadrelor didactice de specialitate pentru aplicarea și valorificarea lor eficientă.

Grija partidului și statului nostru de a asigura tinerelor generații sănătatea și condiția biologică necesară pentru o muncă de înaltă productivitate în condițiile vieții moderne, o multilaterală educație au determinat, în ultimii ani, perfecționări succesive ale activității de educație fizică și sport în rîndul elevilor.

Aceste înnoiri sistematice au avut în vedere atît latura cantitativă a activității de educație fizică școlară, cît și cea calitativă.

Printre îmbunătățirile recente, de ordin calitativ, consemnăm și măsura privind instituirea sistemului unitar de verificare și apreciere a gradului de pregătire fizică și sportivă a elevilor.

Dezvoltarea și pregătirea fizică a elevilor se înscriu ca obiective primordiale ale educației fizice școlare. Împreună cu calitățile motrice și capacitățile funcționale constituie factorii determinanți ai potențialului biologic al tinerei generații.

În dinamica creșterii, a dezvoltării, a adaptării și a perfecționării progresive a ființei umane, acești factori se condiționează reciproc.

De aceea, nu este întîmplătoare preocuparea de a asigura, prin întreg conținutul procesului de educație fizică, armonizarea acestor parametri, stabilirea raporturilor care să ducă la cel mai ridicat nivel de potențare a organismului.

Educație fizică și sport, nr. 11, 1973, pag. 2

În ultimul timp, unul dintre fenomenele insistent semnalate de pedagogi, cercetători şi medici îl constituie sporul, înregistrat statistic, al creşterii continue în înălţime a tinerilor, dezvoltarea mai accentuată a membrelor inferioare, mai slaba dezvoltare în adîncime şi lăţime a toracelui, însoţite de o rămînere în urmă a calităţilor motrice şi a indicilor funcţiilor de bază ale organismului.

Existenţa reală a acestui fenomen de „accelerare a dezvoltării somatice" impune, cu necesitate, o preocupare accentuată, sistematică şi metodică faţă de realizarea, în şcolile de toate gradele, a unui valoros proces de pregătire fizică a tinerei generaţii.

Ca urmare, optimizarea acestui proces, perfecţionarea continuă a conţinutului, mijloacelor şi metodelor de organizare şi desfăşurare a lui constituie o sarcină de o deosebită importanţă a întregului corp didactic de specialitate.

În această idee, *„Sistemul unitar de verificare şi apreciere a gradului de pregătire fizică şi sportivă a elevilor"* devine un instrument valoros atît pentru stabilirea, pe baza unor parametri obiectivi, a eficienţei procesului instructiv-educativ din lecţii, cît şi pentru a verifica şi urmări influenţele şi modificările survenite în dezvoltarea capacităţilor motrice ale elevilor.

Este locul să menţionăm că subliniind importanţa pregătirii fizice a elevilor, ca obiectiv primordial al educaţiei fizice şcolare în această etapă, nu înseamnă cîtuşi de puţin că se renunţă sau se subestimează celelalte obiective ale educaţiei fizice şcolare, aşa cum sînt formulate acestea în documentele şcolare.

De altfel, urmărind în mod sistematic realizarea conţinutului programelor de educaţie fizică (care sînt valabile în continuare) se va putea asigura întregului proces instructiv-educativ acea unitate care va conduce, în mod nemijlocit, la realizarea integrală a obiectivelor educaţiei fizice şcolare.

Sistemul unitar de apreciere a gradului de pregătire fizică se întemeiază tocmai pe această multilateralitate a procesului instructiv-educativ, el neputînd substitui, în nici o etapă, prevederile programelor de educaţie fizică.

I. CONŢINUTUL SISTEMULUI

Sistemul unitar de verificare şi apreciere a gradului de pregătire fizică şi sportivă a elevilor cuprinde trei grupe de probe şi cerinţe după cum urmează :

1 **Cinci probe obligatorii,** din care patru sînt obiectivizate prin norme valorice eşalonate pe clase, iar în cadrul fiecărei clase cantificate pe note de la 5 la 10. Probele au caracter de test şi urmăresc verificarea dezvoltării calităţilor motrice : viteză, rezistenţă, forţă, detentă. Cea de a cincea probă reprezintă un complex de exerciţii pentru prelucrarea analitică a principalelor grupe musculare.

2. **Probe obligatorii** pentru verificarea însuşirii tehnicii unor ramuri de sport din cele prevăzute în programe. Normele valorice şi structurile tehnice ale probelor vor fi stabilite de profesori.

3. **Cerinţe** privind însuşirea unor activităţi aplicative şi participarea elevilor la unele acţiuni organizate pe baza programelor unice de activităţi sportive de masă.

Prezentăm în detaliu conţinutul celor trei grupe pe cicluri de învăţămînt :

a. **La ciclul primar (clasele I—IV) :**

1. alergare de viteză — 25 m ;
2. alergare de rezistenţă — 600 m ;
3. săritura în lungime de pe loc ;
4. aruncarea unei greutăţi de două kilograme, cu ambele braţe, de pe loc, pe deasupra capului, înapoi (la toate clasele) şi înainte (numai la clasele a III-a şi a IV-a).
5. efectuarea unui complex de dezvoltare fizică (tabelul 1) ;

6. verificarea capacității de practicare a două jocuri dinamice ;

7. mers în echilibru (pe partea îngustă a băncii), cu brațele lateral, purtînd pe cap un caiet (dus și întors ; întoarcerera să se efectueze pe bancă) ;

8. sărituri la coarda mică, executată individual, pe loc, cu dublă săritură și în deplasare ;

9. rostogolire înainte, din ghemuit în ghemuit ;

10. conducerea mingii din alergare și aruncarea ei într-o țintă fixă (cu mîna stîngă și dreaptă). Băieții pot executa conducerea mingii cu piciorul ;

11. parcurs aplicativ pe o distanță maximum de 40 m, executat individual, care să conțină cel puțin 5—6 exerciții utilitare (mers, alergare, sărituri, cățărare, aruncare și prindere, echilibru, transport de greutăți, escaladări etc.).

b La clasele V—VIII

1. alergare de viteză — 25 m (la clasele a V-a și a VI-a) ;

2. alergare de viteză — 50 m (la clasele a VII-a și a VIII-a) ;

3. alergare de rezistență — 600 m (la clasele a V-a și a VI-a) ;

4. alergare de rezistență — 800 m (fetele) și 1 000 m (băieții) la clasele a VII-a și a VIII-a ;

5. aruncarea unei greutăți de două kilograme, cu ambele brațe, de pe loc, înainte și înapoi, pe deasupra capului ;

6. efectuarea unui complex de dezvoltare fizică (tabelul 1) ;

7. verificarea capacității de practicare a unei ramuri de sport (la clasele a V-a și a VI-a) și a două ramuri de sport (la clasele a VII-a și a VIII-a) ;

8. săritura peste un aparat de gimnastică ;

9. executarea unei linii cu elemente din gimnastica acrobatică (băieții) ;

10. executarea unei linii cu elemente din gimnastica modernă (fetele).

c. **La liceu :**

1. alergare de viteză — 50 m ;

2. alergare de rezistență — 800 m (fetele) și 1 000 m (băieți) ;

3. săritură în lungime de pe loc ;

4. aruncarea unei greutăți de două kilograme, cu ambele brațe, de pe loc, înainte și înapoi, pe deasupra capului ;

5. efectuarea unui complex de dezvoltare fizică (tabelul 1) ;

6. verificarea capacității de practicare a două ramuri de sport, la alegere ;

7. săritura peste un aparat de gimnastică ;

8. executarea unei linii cu elemente din gimnastica acrobatică (băieții) ;

9. executarea unei linii cu elemente din gimnastica modernă (fetele).

d. **În învățămîntul profesional :**

1. alergare de viteză — 50 m ;

2. alergare de rezistență — 800 m (fetele) și 1 000 m (băieții) ;

3. săritura în lungime de pe loc ;

4. aruncarea unei greutăți de două kilograme, cu ambele brațe, de pe loc, înainte și înapoi, pe deasupra capului ;

5. efectuarea unui complex de dezvoltare fizică (tabelul 1) ;

6. verificarea capacității de practicare a două ramuri de sport, la alegere ;

7. săritura peste un aparat de gimnastică ;

8. executarea unei linii de elemente din gimnastica acrobatică (băieții) :

9. executarea unei linii de elemente din gimnastica modernă (fetele).

Pentru a permite profesorilor de educație fizică integrarea eficientă a sistemului de apreciere în planificarea trimestrială și anuală, precum și pentru a asigura organizarea, în cele mai bune condiții, a trecerii probelor se aduc următoarele precizări, valabile pentru toate cele trei cicluri de învățămînt (primar, liceal, profesional) :

1. Probele obligatorii pentru verificarea calităților motrice de bază (alergarea de viteză și de rezistență, săritura în lungime de pe loc și aruncarea greutății) se vor efectua de două ori pe an, la datele stabilite de catedra de educație fizică, sub conducerea profesorului de educație fizică (învățătorului, la clasele I—IV). Normele valorice corespunzătoare fiecărei clase și modul de notare a acestora sînt prevăzute în tabelele 2, 3 și 4.

Pentru toate aceste probe obligatorii, în catalogul clasei, într-un trimestru, se va trece o singură notă.

2. Probele obligatorii de verificare a tehnicii unor ramuri de sport, precum și cele selecționate din programele în vigoare, nominalizate în prezentul material la fiecare ciclu de învățămînt, se vor eșalona de-a lungul trimestrelor, în funcție de condițiile concrete pe care le prezintă fiecare școală. Se precizează că în cele două trimestre în care sînt planificate probele obligatorii de verificare a calităților motrice (viteză, rezistență, forță, detentă) nu se va mai planifica decît o singură probă din celelalte menționate la fiecare grad de învățămînt.

Probele următoare ale prezentei grupe, patru la ciclul primar, la clasele V—VIII și trei la ciclul liceal și la învățămîntul profesional vor fi planificate în trimestrul în care nu sînt programate testele de verificare a calităților motrice. Pentru aceste probe se va înscrie în catalog o singură notă pe trimestru.

Se vor mai acorda una sau două note, în fiecare trimestru, în cadrul notării curente.

La acordarea notelor se va ține seamă de următoarele :

— progresul individual realizat de elevi ;
— particularitățile individuale morfo-funcționale și motrice ;
— interesul manifestat față de dezvoltarea propriilor capacități fizice ;
— modul în care elevii au îndeplinit cerințele de participare la acțiunile prevăzute la capitolul I, punctul 3 din prezenta instrucțiune, conform programării acestora în planul comun de activități cultural-artistice și sportive al școlii cu organizațiile de pionieri și U.T.C.

Principalul criteriu de apreciere a pregătirii elevilor îl constituie rezultatul individual obținut la trecerea probelor de control unice (capitolul I, punctul 1 — probe obligatorii cu caracter de teste pentru verificarea dezvoltării calităților motrice de bază).

Elevii care prezintă afecțiuni certificate prin acte medicale, conform prevederilor din instrucțiunile Ministerului Educației și Învățămîntului și Ministerului Sănătății nr. 11390/1971, nu vor trece probele și normele sistemului unitar. Aceștia vor fi încadrați, în mod obligatoriu, în grupe (centre) de gimnastică medicală, efectuînd programul recomandat de medic.

Conducerile școlilor și catedrele de educație fizică vor lua toate măsurile pentru popularizarea, în rîndurile elevilor, a prevederilor sistemului unitar de verificare și apreciere la educație fizică și vor urmări aplicarea întocmai a acestora.

Ținînd seamă de faptul că rezultatele obținute de elevi la trecerea probelor din sistemul unitar constituie criteriul de bază atît al aprecierii elevului, cît și al activității profesorului de educație fizică, cadrele de predare vor răspunde direct de modul în care s-a asigurat parcurgerea materialului indicat de programe pentru fiecare clasă.

II. PROGRAMAREA PROBELOR DE CONTROL ȘI A CERINȚELOR PRIVIND PREGĂTIREA ELEVILOR LA EDUCAȚIE FIZICĂ

1. Probele obligatorii cu caracter de test vor fi susținute de către elevi de două ori pe an, în trimestre succesive sau alternative. Acestea se pot susține și în afara orelor de educație fizică și în afara școlii, cînd lipsa condițiilor materiale o impun.

Tabelul 1

COMPLEX DE DEZVOLTARE FIZICĂ

Descrierea exercițiilor	Funcționalitatea exercițiilor	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII	
		B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F
Stînd depărtat, brațele întinse în sus; extensia trunchiului cu arcuire (1-2); flexia trunchiului, cu arcuire (3-4)	Dezvoltarea mobilității și suppleții	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Culcat înapoi; ridicare în șezînd cu gambele încrucișate, brațele întinse sus (1), revenire (2)	Redresarea corectivă a coloanei, mobilitatea umărului și a șoldului	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Culcat înainte, în sprijin; îndoirea brațelor (1), revenire (2)	Forța mușchilor extensori și flexori - membrele superioare și centura scapulară	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	2	6	4	6	4	6	4	8	5	8	5	8	5
Culcat înainte, mîinile pe solduri; extensia simultană a trunchiului și a membrelor inferioare	Forța musculaturii extensoare a trunchiului și a membrelor inferioare	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8
Culcat pe spate; ridicarea membrelor inferioare la 90°(1), revenire (2)	Forța mușchilor flexori, a trunchiului și a membrelor inferioare	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10
Stînd, mîinile pe solduri; genuflexiuni (1), revenire (2)	Forța mușchilor flexori și extensori ai membrelor inferioare	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10

APRECIEREA ÎN NOTE A REZULTATELOR OBȚINUTE LA PROBELE DE CONTROL UNICE – CICLUL PRIMAR

Tabelul 2

Proba / Nota		Clasa I						Clasa a II-a						Clasa a III-a						Clasa a IV-a					
		5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10
Alergare de viteză 25 m (sec)		5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
Alergare de rezistență 600 m (min)		3:25	3:24	3:23	3:22	3:21	3:20	3:22	3:21	3:20	3:19	3:18	3:17	3:20	3:18	3:16	3:14	3:12	3:10	3:00	2:58	2:56	2:54	2:52	2:50
Săritura în lungime de pe loc (m)		1,15	1,17	1,19	1,21	1,23	1,25	1,25	1,27	1,29	1,31	1,33	1,35	1,35	1,37	1,39	1,41	1,43	1,45	1,50	1,52	1,54	1,56	1,58	1,60
Aruncarea greutății (m)	Înainte													3,15	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,75	3,80	3,85	3,90	3,95	4,00
	Înapoi	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	2,40	2,85	2,90	2,95	3,00	3,05	3,10	3,35	3,40	3,45	3,50	3,55	3,60	4,25	4,30	4,35	4,40	4,45	4,50
Alergare de viteză 25 m (sec)		6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
Alergare de rezistență 600 m (min)		3:38	3:36	3:34	3:32	3:30	3:28	3:34	3:32	3:30	3:28	3:26	3:24	3:28	3:26	3:24	3:22	3:20	3:18	3:20	3:19	3:18	3:17	3:16	3:15
Săritura în lungime de pe loc (m)		1,08	1,10	1,12	1,14	1,16	1,18	1,18	1,20	1,22	1,24	1,26	1,28	1,28	1,30	1,32	1,34	1,36	1,38	1,38	1,40	1,42	1,44	1,46	1,48
Aruncarea greutății (m)	Înainte													2,65	2,70	2,75	2,80	2,85	2,90	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,45
	Înapoi	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	2,25	2,30	2,35	2,40	2,45	2,50	2,75	2,80	2,85	2,90	2,95	3,00	3,45	3,50	3,55	3,60	3,65	3,70

APRECIEREA ÎN NOTE A REZULTATELOR OBȚINUTE LA PROBELE DE CONTROL UNICE — CLASELE V—VIII

Tabelul 3

	Proba / Nota		Clasa a V-a						Clasa a VI-a						Clasa a VII-a						Clasa a VIII-a					
			5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10
	Alergare de viteză 25-50 m (sec)		5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8	8,1	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6
	Alergare de rezistență 800-1000 m (min)		2:42	2:40	2:38	2:36	2:34	2:32	2:37	2:35	2:33	2:31	2:29	2:27	4:29	4:26	4:23	4:20	4:17	4:14	4:07	4:06	4:05	4:04	4:03	4:02
	Săritura în lungime de pe loc (m)		1,60	1,62	1,64	1,66	1,68	1,70	1,70	1,72	1,74	1,76	1,78	1,80	1,80	1,82	1,84	1,86	1,88	1,90	1,94	1,96	1,98	2,00	2,02	2,04
	Aruncarea greutății (m)	înainte	4,40	4,45	4,50	4,55	4,60	4,65	5,05	5,10	5,15	5,20	5,25	5,30	5,95	6,00	6,05	6,10	6,15	6,20	7,10	7,15	7,20	7,25	7,30	7,35
		înapoi	5,30	5,35	5,40	5,45	5,50	5,55	6,15	6,20	6,25	6,30	6,35	6,40	7,20	7,25	7,30	7,35	7,40	7,45	8,85	8,90	8,95	9,00	9,05	9,10
	Alergare de viteză 25-50 m (sec)		5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6
	Alergare de rezistență 800-1000 m (min)		3:15	3:14	3:13	3:12	3:11	3:10	3:08	3:06	3:04	3:02	3:00	2:98	4:09	4:08	4:07	4:06	4:05	4:04	4:07	4:06	4:05	4:04	4:03	4:02
	Săritura în lungime de pe loc (m)		1,48	1,50	1,52	1,54	1,56	1,58	1,50	1,52	1,54	1,56	1,58	1,60	1,50	1,60	1,62	1,64	1,66	1,68	1,60	1,62	1,64	1,66	1,68	1,70
	Aruncarea greutății (m)	înainte	3,75	3,80	3,85	3,90	3,95	4,00	4,25	4,30	4,35	4,40	4,45	4,50	4,85	4,90	4,95	5,00	5,05	5,10	5,15	5,20	5,25	5,30	5,35	5,40
		înapoi	4,35	4,40	4,45	4,50	4,55	4,60	5,05	5,10	5,15	5,20	5,25	5,30	5,65	5,70	5,75	5,80	5,85	5,90	6,15	6,20	6,25	6,30	6,35	6,40

Tabelul 4

APRECIEREA ÎN NOTE A REZULTATELOR OBȚINUTE LA PROBELE DE CONTROL UNICE – LICEE ȘI ȘCOLI PROFESIONALE

Proba / Nota		Anul I						Anul II						Anul III						Anul IV					
		5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10
Alergare de viteză 50 m (sec)		7,7	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9
Alergare de rezistență 1000 m (min)		3:52	3:51	3:50	3:49	3:48	3:47	3:48	3:47	3:46	3:45	3:44	3:43	3:46	3:45	3:44	3:43	3:42	3:41	3:43	3:42	3:41	3:40	3:39	3:38
Săritura în lungime de pe loc (m)		2,04	2,06	2,08	2,10	2,12	2,14	2,17	2,19	2,21	2,23	2,25	2,27	2,18	2,20	2,22	2,24	2,26	2,28	2,19	2,21	2,23	2,25	2,27	2,29
Aruncarea greutății (m)	Înainte	8,05	8,10	8,15	8,20	8,25	8,30	8,50	8,55	8,60	8,65	8,70	8,75	9,10	9,15	9,20	9,25	9,30	9,35	9,40	9,45	9,50	9,55	9,60	9,65
	Înapoi	9,95	10,00	10,05	10,10	10,15	10,20	10,45	10,50	10,55	10,60	10,65	10,70	11,35	11,40	11,45	11,50	11,55	11,60	11,75	11,80	11,85	11,90	11,95	12,00
Alergare de viteză 50 m (sec)		9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3
Alergare de rezistență 800 m (min)		4:01	4:00	3:59	3:58	3:57	3:56	3:59	3:58	3:57	3:56	3:55	3:54	3:57	3:56	3:55	3:54	3:53	3:52	3:55	3:54	3:53	3:52	3:51	3:50
Săritura în lungime de pe loc (m)		1,62	1,64	1,66	1,68	1,70	1,72	1,65	1,67	1,69	1,71	1,73	1,75	1,67	1,69	1,71	1,73	1,75	1,77	1,68	1,70	1,72	1,74	1,76	1,78
Aruncarea greutății (m)	Înainte	5,45	5,50	5,55	5,60	5,65	5,70	5,50	5,55	5,60	5,65	5,70	5,75	5,55	5,60	5,65	5,70	5,75	5,80	5,60	5,65	5,70	5,75	5,80	5,85
	Înapoi	6,50	6,55	6,60	6,65	6,70	6,75	6,55	6,60	6,65	6,70	6,75	6,80	6,65	6,70	6,75	6,80	6,85	6,90	6,70	6,75	6,80	6,85	6,90	6,95

2. Probele obligatorii de verificare a însușirii tehnicii unor ramuri de sport vor fi susținute de către elevi în cadrul lecțiilor de educație fizică sau a orelor de activități sportive, sub forma practicării globale a jocurilor dinamice sau ramurilor de sport alese. La nivelul aceleiași clase, nu se vor stabili mai mult de trei ramuri de sport.

3. Cerințele privind însușirea unor activități aplicative pot fi îndeplinite de către elevi în lecțiile curente, în lecțiile de verificare, în orele de activități sportive, precum și cu ocazia participării elevilor la diferite concursuri, excursii sau drumeții.

4. Înotul va fi astfel programat, atît în timpul anului școlar, cît și în vacanțe, încît pînă la sfîrșitul ciclului gimnazial fiecare elev să știe să înnoate.

III. EVIDENȚA REZULTATELOR OBȚINUTE DE ELEVI LA PROBELE DE CONTROL

1. Rezultatele obținute de elevi la probele de control unice vor fi consemnate în caietul profesorului de educație fizică, precum și în fișa rezervată în acest scop în carnetul de elev. Caietul de evidență al profesorului constituie un document școlar și va fi păstrat în arhiva catedrei de educație fizică din școală, iar în lipsa acesteia, în arhiva școlii.

★

În urma aplicării sistemului unitar de verificare și apreciere a gradului de pregătire fizică și sportivă a elevilor, prevederile cuprinse în capitolul V („Sistemul probelor de control") din programele de educație fizică pentru clasele V—VIII (X) ale școlii generale și anii I—IV (V) ai liceelor, precum și prevederile de la capitolele „Probe de control" din programele pentru clasele I—IV ale școlii primare și anii I și II ai școlii profesionale se anulează.

APRECIEREA ACTIVITĂȚII PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Prin Hotărîrea Plenarei Comitetului Central al Partidului Comunist Român cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului, din 28 februarie — 2 martie 1973, școala a fost investită cu sarcini și răspunderi crescute privind procesul de formare și pregătire a unui tineret sănătos, apt să îndeplinească, în cele mai bune condiții, îndatoririle ce-i revin.

Unul dintre factorii principali care determină realizarea acestor sarcini este profesorul de educație fizică. De competența, pasiunea și răspunderea cu care acesta își îndeplinește atribuțiile care-i revin depind rezultatele obținute în acest domeniu de activitate de interes național.

În mesajul adresat de tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU cadrelor didactice, elevilor și studenților, organizațiilor de partid, de tineret și pionieri, cu prilejul deschiderii noului an școlar și universitar 1973—1974 se subliniază faptul că : „*Corpul didactic, catedrele de științe sociale, organizațiile de partid, de tineret și pionierești din școli și facultăți trebuie să cultive în rîndul tinerei generații pasiunea revoluționară, dragostea față de patrie și partid, devotamentul profund față de interesele vitale ale poporului, voința de a-și însuși și promova în viață principiile eticii și echității socialiste. În școli și facultăți, tinerii trebuie să fie educați în spiritul marilor răspunderi ce le revin față de societate, pentru apărarea și dezvoltarea proprietății socialiste, a cuceririlor revoluționare ale poporului, pentru edificarea societății socialiste multilateral dezvoltate pe pămîntul României*".

Ancorîndu-se organic în întreg sistemul educațional desfășurat de școală, educația fizică și sportul sînt chemate să contribuie nemijlocit la formarea și desăvîrșirea personalității tinerilor.

În îndeplinirea sarcinilor ce-i revin, personalul didactic de educație fizică din învățămîntul de toate gradele are următoarele îndatoriri :

— de a instrui și educa pe elevi și studenți, asigurîndu-le un nivel ridicat de pregătire fizică, prin îmbinarea rațională a preocupărilor față de dezvoltarea fizică armonioasă și perfecționarea calităților motrice, potrivit cerințelor programelor de învățămînt, atît în cadrul orelor de educație fizică, cît și în activitățile organizate în afara procesului de învățămînt ;

— de a realiza pregătirea și perfecționarea sportivă a elevilor și studenților talentați și de a contribui astfel la reprezentarea cu cinste, pe plan sportiv, a țării noastre în marile confruntări internaționale.

Pentru a se achita de aceste îndatoriri, profesorii au obligația să se perfecționeze continuu în domeniul specialității, participînd activ la diferite forme și acțiuni organizate în acest scop, de a-și ridica necontenit nivelul pregătirii ideologice, de a fi exemple de conduită morală, în societate, în școală, familie, de a avea în toate privințele o ținută demnă, civilizată.

Educație fizică și sport, nr. 11, 1973, pag. 11

Aprecierea obiectivă, pe baza unor criterii concrete, a activității fiecărui profesor de educație fizică, reprezintă atît o necesitate, cît și un element menit să stimuleze activitatea creatoare, spiritul de răspundere, dorința de perfecționare și autodepășire, un mijloc de mobilizare a întregului corp didactic la realizarea sarcinilor trasate de partid școlii și mișcării sportive privind pregătirea și educarea fizică a tinerei generații.

În acest scop, aprecierea activității profesorilor de educație fizică se va face de către organele împuternicite să exercite controlul în învățămînt, ținîndu-se seamă de mai multe criterii.

1. **CRITERII GENERALE, APLICABILE PROFESORILOR DIN TOATE UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÎNT, AVÎND URMĂTORUL CONȚINUT:**

a. **Preocuparea pentru sporirea eficienței activității instructiv-educative concretizată prin:**

— îndeplinirea de către elevi și studenți a probelor și normelor de control stabilite prin programe;

— însușirea priceperilor și deprinderilor motrice de bază, a celor selecționate din diferite ramuri de sport, a complexelor de exerciții selective de fortificare, preventive și corective, în conformitate cu prevederile programei.

b. **Contribuția cadrului didactic:**

— la organizarea și desfășurarea activității sportive de masă, în colaborare cu organizațiile de copii și tineret, concretizată în numărul de elevi sau studenți care practică în mod organizat sportul;

— la depistarea și selecționarea elevilor și studenților talentați și îndrumarea acestora spre unitățile sportive de performanță.

c. **Aportul profesorului la dotarea cu material didactic de specialitate, la amenajarea și întreținerea bazelor sportive din școală.**

2. **CRITERII SPECIFICE**, care se aplică în unitățile școlare și universitare profilate pe activitatea sportivă de performanță, cu următorul conținut:

a. valoarea și perspectiva elevilor și studenților selecționați pentru activitatea sportivă de performanță;

b. îndeplinirea de către elevi și studenți a normelor de pregătire fizică și sportivă stabilite prin programă;

c. numărul elevilor și studenților promovați în grupele de performanță și în echipele reprezentative ale aceleiași unități, la secții din alte cluburi și asociații sportive, în loturile naționale;

d. valoarea rezultatelor obținute în competițiile de nivel național și internațional.

Prin aceste criterii se stabileşte un sistem unitar de apreciere a activităţii profesorilor de educaţie fizică, avînd la bază rezultatele concrete obţinute în procesul instructiv-educativ.

Aplicarea acestui sistem implică acordarea unui calificativ general (foare bine, bine, suficient şi insuficient), în funcţie de realizarea cerinţelor prevăzute. Criteriul principal de apreciere a activităţii profesorului de educaţie fizică îl constituie rezultatele obţinute de elevi şi studenţi în îndeplinirea probelor şi normelor de control.

În cadrul acestui sistem, rolul principal în aprecierea şi promovarea cadrului didactic revine conducătorului instituţiei de învăţămînt, care este obligat să cunoască toate laturile activităţii cadrului didactic.

În planul de asistenţe, conducătorul instituţiei de învăţămînt este dator să prevadă, cel puţin o dată pe an, verificarea prin sondaj a modului în care elevii şi studenţii îşi îndeplinesc probele şi normele de control stabilite prin programă (la fiecare profesor în parte).

Pentru sondaj se vor alege clasele (grupele) cu care profesorul lucrează de cel puţin un an.

În cazul în care activitatea profesorilor de educaţie fizică este apreciată ca necorespunzătoare, se va atrage atenţia acestora asupra lipsurilor constatate, acordîndu-li-se un termen pentru remedierea deficienţelor.

Dacă şi în continuare rezultatele sînt necorespunzătoare, se vor aplica sancţiuni în conformitate cu prevederile Statutului personalului didactic.

Criteriile stabilite pentru aprecierea activităţii profesorilor de educaţie fizică se vor aplica în inspecţiile curente, în controalele în brigăzi, precum şi în inspecţiile care se fac pentru acordarea gradelor didactice. După fiecare inspecţie făcută, profesorului i se va acorda un calificativ.

În atenţia abonaţilor la revista noastră !

In cazul în care nu veţi primi cu regularitate abonamentul, adresaţi-vă redacţiei noastre anunţîndu-ne numele, adresa dv exactă şi completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poştal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei şi a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACŢIA

TEORIE ● STUDII ● CERCETĂRI

TESTUL ÎN EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT (II)

Asist. univ. DAN COLER
I. E. F. S.
Psiholog TUDOREL BUTOI
Centrul de medicină sportivă

Definiţia dată mai înainte este valabilă pentru orice test, indiferent că acesta este motric, psihic, sociometric etc. Testele psihologice în educaţie fizică, dar mai ales în sport, dublate de o observaţie fină, de o asistenţă psihologică, oferă date excepţionale oricărui antrenor sau profesor. Pentru antrenorii de mare performanţă, de cele mai multe ori nu primează chestiunile de ordin tehnic, ci cele de pregătire fizică şi cele de pregătire psihologică.

De multă vreme nu mai este suficientă limitarea pregătirii psihologice la „pregătire moral-volitivă", expresie ce a populat caietul multor antrenori, din care însă puţini au avut rezultate concrete. Astăzi, o medalie olimpică cere nu numai talentul sau perseverenţa unui sportiv ; la aceasta se adaugă o preocupare sporită pentru pregătirea psihologică, care poate să meargă pînă la 25—30 la sută din preocupările antrenorului, mai ales cînd este vorba de jocuri sportive sau probe individuale, de finețe.

Nici o disciplină nu a folosit mai mult testul decît psihologia. Pentru aceasta se poate spune că există o mare varietate de teste ce pot fi folosite, fie direct, luate din psihologie, fie adaptate.

Specificul testului psihologic :

— cere condiţii de investigare aparte ;

— de multe ori rezultatul testului este mascat, nu poate fi apreciat de subiect nici măcar ca sens. Acest lucru sporeşte obiectivitatea lui ;

— psihologia dispune de cel mai mare număr de teste ; se pot alege, aşadar, cele mai adecvate condiţiilor concrete de practicare a sportului ;

— aplicarea unor teste psihologice cere o deosebită competenţă profesională (mai ales în interpretarea rezultatelor), iar altele pot fi aplicate numai de psiholog *(Rorschach, Szondi).*

Parametrii ce pot fi investigaţi de către testele psihologice sînt foarte numeroşi : percepţia, atenţia (distributivă, concentrată), spiritul de observaţie şi discriminare, promptitudinea şi rapiditatea

PROFIL PSIHOLOGIC

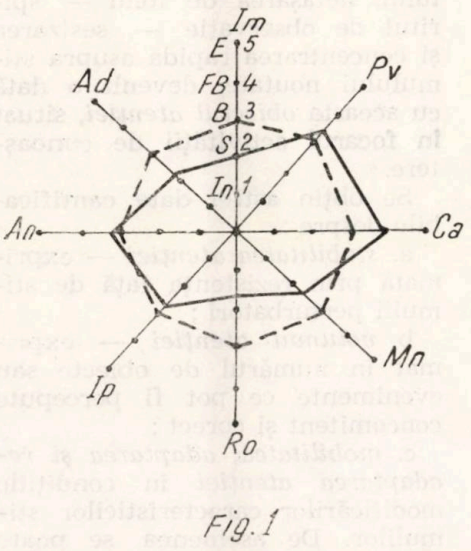


Fig. 1

LEGENDA

5	4	3	2	1
E	FB	B	S	In

Ax de coordonate segmentate în valori sigma pentru fiecare variabilă (insuficient, suficient, bine, foarte bine, excepțional)

– – – Delimitarea modelului ipotetic ideal

——— Delimitarea modelului experimental

Im – Indicele mediu la testele administrate;
Pv – Viteza și exactitatea percepției vizuale;
Ca – Concentrarea atenției;
Mn – Mobilitate nervoasă;
Ro – Rezistența la oboseală;
Ip – Inteligența practică;
An – Anxietate;
Ad – Adaptabilitate;

în decizii, temperamentul, gîndirea (în toate formele sale, specifice sportului), controlul emoțional, memoria (intenționată, latentă, motrică), imaginația, stările conflictuale, chestiuni de relații afective, probleme de grup (echipă), stările depresive și de anxietate, coeficientele nevrotice, spiritul de dominare, spiritul competitiv etc.

Datele obținute la anumiți parametri pot alcătui un „profil psihologic", imagine de ansamblu a caracteristicilor psihologice ale unui sportiv (psihogramă după unii autori) — fig. 1.

În continuare, dăm cîteva exemple de teste psihologice cu rezonanță în educație fizică sau sport.

A. TESTE DE ABILITĂȚI PSIHOMOTRICE

Această categorie de teste vizează psihomotricitatea în mod expres, capacitatea de reactivitate motrică a organismului în raport cu o multitudine de stimuli variabili. Performanțele obținute la aceste testări relevă potențialul kinestezic neuromuscular al organismului și parametrii funcționalității integrator-senzoriale implicată în răspunsul motric ca unitate funcțională de bază a efortului sportiv.

1. *T.R. (testul timpului de reacție)*, simplu și complex, care se testează cu ajutorul reacțiometrului *(Bettendorf)* constă într-o probă cu un aparat de anulare prin reacție motrică a unui stimul luminos sau sonor, ce apare brusc într-un cîmp perceptiv.

2. Viteza mișcării brațelor și picioarelor *(test Fleischman)*.

3. Coordonarea bimanuală — stînga-dreapta — în mișcări simple de urmărire a unor trasee labirintice *(testul sinusoidei)*.

4. Disocierea mișcărilor mîinilor *(testul strungului)* care evidențiază coordonarea motrică pe trasee anterior fixate. Acest test depistează existența blocajelor psihomotrice, situațiile de panică și emotivitate.

5. Coordonarea și disocierea mișcărilor mîinilor *(testul Meandrului)*.

6. Dexteritatea manuală *(testul discurilor lui Walter și testul Purdue-Pegboard de abilitate motrică și coordonare)*.

B. TESTE DE ABILITĂȚI PERCEPTIVE

Aceste teste vizează, de asemenea, particularitățile de funcționare a sistemului integrativ senzorial, în raport cu solicitările excitanților externi.

1. Corectitudinea și rapiditatea percepției vizuale, gradul de discriminare perceptivă în plan vizual, testate cu ajutorul tahistoscopului.

2. Percepția vitezei mișcării în raport cu distanța (tocodometru).

3. Percepția de profunzime (stereometru).

4. Teste pentru factorul spațial, vizual, orientarea spațială, raporturile spațiale, percepția volumului (comprimetru).

C. TESTE DE ATENȚIE

Testarea atenției se face în raport cu o serie de parametri cum sînt : intensitatea, volumul, mobilitatea, distributivitatea etc. Privită ca un proces cognitiv-conativ, atenția constă în antrenarea activității psihice în manieră selectiv-discriminativă numai asupra anumitor stimuli dintr-un cîmp situațional. Această concentrare a activității psihice presupune restructurări și reorientări, abandonarea unor activități și comutarea rapidă și eficace asupra altora, surprinderea esențialului, detașarea de fond — spiritul de observație —, sesizarea și concentrarea rapidă asupra stimulului noutate, devenit o dată cu aceasta *obiectul atenției*, situat **în focarul activității** de cunoaștere.

Se obțin astfel date cantificabile despre :

a. *stabilitatea atenției* — exprimată prin rezistența față de stimulii perturbatori ;

b. *volumul atenției* — exprimat în numărul de obiecte sau evenimente ce pot fi percepute concomitent și corect ;

c. *mobilitatea, adaptarea și readaptarea atenției* în condițiile modificărilor caracteristicilor stimulilor. De asemenea, se poate urmări periodicitatea omisiunilor și erorilor — test BAMS — numărul și frecvența fazelor de erori în lanț (blocaje), slăbirea rezistenței și apariția oboselii — curba oboselii.

Cele mai cunoscute probe de testare a atenției sînt :

— testele de baraj *(Pieron, Bams, Zazzo)* ;

— testele de urmărire și discriminare vizuală a unor trasee (testele *Mac. Quarrye)* ;

— testele de căutare (distributivitate) și raportare (testul *Praga)* etc.

D. TESTELE DE GÎNDIRE

Testarea gîndirii se impune cu necesitate, calitățile intelectuale avînd, după părerea autorilor, un rol covîrșitor în sportul de performanță. Numai astfel este posibilă valorificarea superioară a posibilităților psihomotrice și a aptitudinilor, căci numai o bună

gîndire tehnico-tactică, susținută de o forță psihică competitiv-volitivă, poate asigura performanțele superioare.

Gîndirea, ca proces de transformare operațională a informațiilor cognitive, presupune o serie de activități mintale de operații de analiză, sinteză, evaluare, organizare, structurare și evocare a informațiilor cognitive provenite pe canale multiple. Fiecare situație din activitatea sportivă se prezintă ca un cîmp situațional de probleme în care trebuie găsită soluția cea mai bună oglindită în complexul comportamental de răspuns adecvat. Cele mai utilizate teste care vizează potențialul gîndirii, capacitatea de a surprinde relații, de a sesiza raporturi simulînd complexe situaționale și activînd procesele mintale sînt următoarele :

1. testul cuburilor — *Moeris* — de relații spațiale în mișcare ;
2. testul de gîndire relațional-spațială — *Friedrich-Moede ;*
3. testul *Reven* — surprinderea de relații (inteligență), raporturi obiectual-logice ;
4. testul *Kohs* — rezolvarea de situații probleme ;
5. testul *Yerkes* — surprinderea de relații spațiale.

E. TESTE DE PERSONALITATE (TEHNICILE PROIECTIVE)

Aceste teste oferă date extrem de importante pentru activitatea sportivă, cum sînt : afectivitatea, tipul temperamental, gîndirea, rezistența la stress, complexele psihice, stările nevrotice și depresive etc.

1. *Testul Rorschach* — care a făcut epocă, utilizabil perfect azi, constă în interpretarea unor plan-

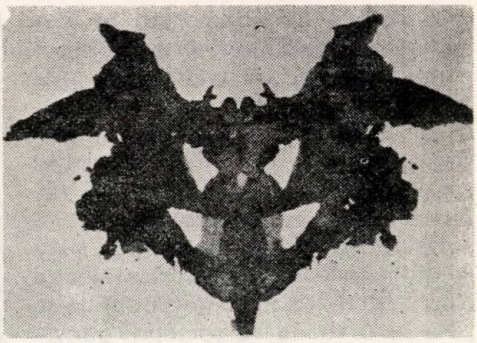


Fig. 2

șe (fig. 2) și evidențiază o serie de lucruri care țin de :

a. *gîndire :* mobilitate, suplețe sau rigiditate, sintetism rigid exagerat (G/D), gîndire nedezvoltată, infantilism (Do) ;

b. *afectivitate :* bun control afectiv (CF+) — dă stările optimiste, extratensive, slab control afectiv (CF—) — dă gradul de nervozitate, intoleranța la stress, stările de irascibilitate ;

c. izvoarele conflictuale ;

d. stările depresive, anxietatea, neliniștea interioară (șocul la negru, lipsa interpretărilor blanche) ;

e. fondul de sensibilitate interioară, puterea imaginativă, reflexia ei pe plan intern (K+).

Deseori, testul oferă indicații asupra unor complexe de natură sexuală, ascendență socială, conflicte de familie sau față de propria persoană.

2. *Testul Roszenzweig* (testul frustrației) pune pe sportiv în situații problemă, în raport cu care el trebuie să adopte o anumită poziție exprimată într-un răspuns adecvat situației respective. Se surprinde astfel gradul de toleranță a individului la frustrații sau stress și se pot trage concluzii asupra autocontrolului sau în legătură cu inserția psihosocială etc.

3. *Testul Szondi* constă în alegerea sau respingerea unor „fizionomii" și relevă trăsăturile psihice și de caracter cu care sportivul este sau nu de acord, putîndu-se anticipa astfel chestiuni de comportament sportiv sau diferite focare conflictuale.

Datorită exagerărilor ce s-au făcut, adesea sistemul testelor a fost aspru criticat (ajungîndu-se pînă la crearea de societăți „anti-test"), de unde și serioasele rezerve privind aplicarea lor în unele sectoare sau chiar renunțarea la ele.

În fond, testele sînt numai instrumente de lucru ; în consecință, aprecierea lor se face pe baza verificării în practică *(M. Roșca)*, de unde și concluzia că, în domeniul activității sportive, testele sînt apanajul specialiștilor în sport nu al altora. Deși atît de veche, problema testelor rămîne de o permanentă actualitate, ba mai mult chiar, cum sportul de performanță este jocul limitelor, credem că în viitorul apropiat testele în sport vor da naștere la preocupări deosebite.

În acest sens, tot mai mult se merge pe ideea folosirii unor teste psihologice, a adaptărilor sau chiar a creării de teste specifice. Testele psihologice, asistența psihologică, sugestia, testele sociologice și sociometrice, metodele de relaxare etc. vor putea contribui și ele la ceea ce este cunoscut îndeobște prin expresia „antrenamentul invizibil". Ba mai mult, unele teste se pot utiliza chiar în examenele pentru obținerea unor categorii de antrenori și arbitri ; de aici și obligația federațiilor de specialitate de a studia această problemă.

BIBLIOGRAFIE

1. ARDELEAN T. și colab. : Teste de nivel privind pregătirea fizică a elevilor la cl. V—VIII, rev. Educație fizică și sport, nr. 1, București, 1972.
2. GOLU M. : Curs de statistică psihologică, Universitatea București, 1968.
3. MEKOTA K. : Cu privire la metodologia testelor în domeniul educației fizice, Teorie a praxe telesne vychovy, Praga, nr. 6 și nr. 7, 1966.
4. ROȘCA M. : Metode de psihodiagnostic, Ed. didactică și pedagogică, București, 1972.
5. ȘCHIOPU URSULA : Introducere în psihodiagnostic, Universitatea București, 1970.

D. COLER, T. BUTOI : Le test en éducation physique et sport (II)

On y passe en revue les tests psychologiques en éducation physique et sport en faisant des références aux tests de habiletés psycho-motrices, habiletés perceptives, attention, réflexion et personnalité.

Les tests psychologiques, l'assistance psychologique, la suggestion, les tests sociologiques et sociométriques, les méthodes de relaxation, pourront contribuer à ce qu'on appelle d'habitude „ l'entrainement invisible".

D. COLER, T. BUTOI : Testing in Physical Education and Sports (II)

The authors pass in review the psychological tests used in physical education and sports, with references made to the testing of the psycho-motive abilities, perceptive abilities, attention, thinking, personality.

They point to the fact that the psychological testing, the psychological assistance, suggestion, the sociological and sociometrical testing and the relaxation methods would contribute to the well-known „invisible training".

TEHNICĂ • METODICĂ • ANTRENAMENT

ECHILIBRUL ŞI STABILITATEA ÎN HOCHEI PE GHEAŢĂ

Conf. DUMITRU STANCIU
Institutul politehnic—Galaţi
Antrenor ŞTEFAN TOMOVICI
Clubul sportiv „Dunărea"—Galaţi

Spre sfîrşitul secolului trecut, patinajul a intrat şi în sfera jocurilor sportive. Hocheiul „bandy" a fost şi este practicat şi azi în ţările din nordul Europei. Canada a dat viaţă actualului hochei pe gheaţă pe o suprafaţă de 30 × 60 m². Acest sport s-a răspîndit în Europa şi apoi pe alte continente. Pe lîngă patinele artistice şi cele drepte de viteză au apărut patinele curbate necesare hocheistului. S-a constatat că ocolirile, întoarcerile se fac mult mai eficace cu patine curbate.

Mult timp s-a crezut că practicarea şi buna cunoaştere a figurilor impuse formează baza tehnică de patinaj nu numai pentru patinatorul artistic, dar şi pentru jucătorul de hochei. Această părere a dăinuit ani în şir. În lucrarea autorului Ladislav Horsky : *„Antrenament, tehnică, tactică", 1965 se precizează că este necesar să se introducă în exerciţiile de patinaj ale hocheistului şi exerciţii asemănătoare figurilor impuse din patinajul artistic (pag. 24).*

În practica noastră de instruire a jucătorilor de hochei, mai ales la juniori, am folosit pentru învăţarea patinajului anumite figuri impuse (de exemplu : arcurile, treiurile, diferite întoarceri etc.). Ne-am dat seama însă că dacă aceste exerciţii nu strică, ele nu sînt în concordanţă cu elementele tehnice ale jucătorului de hochei. Ele nu constituie un patinaj în forţă. Stabilitatea şi echilibrul patinatorului artistic nu sînt identice cu ale jucătorului de hochei, unde viteza, forţa şi lupta corporală cu adversarul cer o poziţie fundamentală specifică. De unde un patinaj specific. Aşa cum există patine specifice fiecărei ramuri de patinaj, există şi o tehnică specifică şi o metodă de învăţare aparte.

În ultimul deceniu (1960—1970), mulţi antrenori s-au străduit să contribuie la cunoaşterea elementelor tehnice ale patinajului specific jucătorului de hochei. Şcoala naţională de hochei din Canada şi-a adus pe deplin contribuţia. Prin observarea celor mai buni hocheişti din Canada

Educaţie fizică şi sport, nr. 11, 1973, pag. 19

(Ron Ellis, Bobby Orr, Bobby Hull, Dave Keon, Eddie Shack și alții) s-au concretizat elementele și procedeele tehnice de patinaj în hochei. Echilibrul și stabilitatea, viteza și economia mișcărilor în patinajul hocheistului sînt criteriile unei bune execuții tehnice.

În majoritatea ramurilor sportive există poziții pregătitoare din care sportivul pornește în acțiune. În fotbal — de exemplu — la pornirea de pe loc, jucătorul va avea genunchii puțin îndoiți (flexați), coborîndu-și centrul de greutate; greutatea corpului trece asupra pingelii; din această poziție, pornirea va putea fi mult mai rapidă. Și în handbal jucătorii trebuie să adopte o poziție adecvată pentru randament maxim. Se vorbește chiar despre poziția fundamentală de atac și de apărare. În apărare, poziția este echilibrată, cu tălpile pe aceeași linie, genunchii ușor flexați, trunchiul la verticală, brațele întinse sau ușor îndoite, orientate spre lateral.

Și în patinajul jucătorului de hochei există o poziție fundamentală. Patinajul trebuie să asigure echilibrul și stabilitatea jucătorului. O poziție bună pe patine permite jucătorului lovit cu corpul de adversar să rămînă pe patine și să fie în joc. La al doilea joc de hochei dintre Canada (profesioniști) și selecționata U.R.S.S., disputat la Moscova (septembrie 1972), Henderson, depășind fundașul sovietic, este lovit de acesta cu șoldul. Avînd însă o poziție stabilă pe patine — semi-așezat — se reechilibrează, continuă înaintarea și înscrie golul victoriei.

Situația de joc impune jucătorului de hochei să fie în cea mai bună poziție de echilibru și stabilitate. Putem să deosebim următoarele situații:

A. jucătorul în poziție statică (de așteptare);

B. jucătorul, patinînd drept înainte (în mișcare);

C. jucătorul în ocolire (canadiană).

A. POZIȚIA STATICĂ (DE AȘTEPTARE)

Uneori, în joc, așteptăm nemișcați o pasă, fie în fața porții, fie la linia albastră adversă; alteori, ne aflăm lîngă adversar, fie că-l marcăm noi sau ne marchează el. În această situație statică, poziția jucătorului va fi cu picioarele depărtate cît lățimea umerilor, genunchii flexați, semi-așezat, centrul de greutate se va sprijini pe mijlocul patinelor. Greșit ar fi să stăm cu picioarele depărtate mai mult decît lățimea umerilor. Va fi mai ușor pentru adversar să ne dezechilibreze, iar startul va fi greoi și întîrziat — fig. 1.

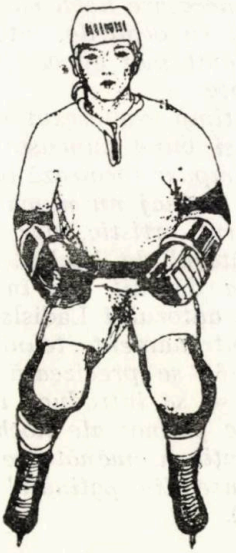


Fig. 1.

B. POZIȚIA ÎN MIȘCARE

Greutatea corpului se va sprijini totdeauna pe patina care alunecă; gleznele vor fi deasupra lamelor, șoldurile și umerii la aceeași înălțime. Pentru a explica echilibrul în hochei putem împărți corpul în două părți și anume: șoldurile — ca parte inferioară, iar trunchiul — ca parte superioară.

Partea superioară să se sprijine pe centrul patinelor; spatele să fie întins (vertical aproape). În fig. 2 redăm această poziție. *Nu-*

Fig. 2.

mai din această poziție *(aproape așezată) se obține împingerea laterală, puternică, a piciorului propulsor și deci viteză.*

Este greșită poziția din fig. 3, deoarece spatele este orizontal, mult prea plecat înainte. Centrul de greutate cade în fața patinelor, care pătrund prea mult în gheață și împiedică alunecarea ușoară, relaxată. Echilibrul se va pierde ușor. Această poziție o pot folosi doar portarii, patinele lor fiind drepte și permițînd ca greutatea corpului să fie în față. În antrenamente vom obișnui jucătorii cu această poziție, static și

Fig. 3.

apoi în alunecare. Hocheiștii vor aluneca pe ambele picioare (ca în fig. 2) și apoi pe un singur picior. Alunecarea va fi lungă (circa 8 metri), deci împingerea laterală va fi puternică. Antrenorul se va îngriji ca poziția să fie corectă, semi-așezată gleznele drepte deasupra patinelor. Pentru a obișnui pe jucători cu trunchiul vertical (spatele întins și nu rotund) este bine, la început, să se patineze cu crosa între coate, apăsînd spatele, mîinile pe abdomen — fig. 4.

Fig. 4.

C. POZIȚIA ÎN OCOLIRI

Pentru a face ocoliri sau întoarceri patinăm în linie curbă. În terminologia noastră aceste ocoliri, fără tăierea gheții, au primit denumirea de „canadiene". Execuția unei canadiene are regulile ei tehnice precis conturate și trebuie bine însușite. În fig. 5 redăm poziția corectă a

Fig. 5.

Centrul general de greutate este proiectat în regiunea șoldurilor ; poziția este stabilă și bine echilibrată ; suprafața de sprijin — pe lama patinei. Linia verticală unește centrul general de greutate cu punctul de sprijin. ECHILIBRU STABIL.

corpului. Executînd în acest fel ocolirea (canadiană), centrul de greutate se sprijină pe piciorul din față — cel care alunecă. Umărul stîng — care se duce spre interiorul cercului imaginar — este totdeauna „ridicat" față de umărul drept (cel opus). Șoldul stîng — semi-așezat — este lateral, spre interiorul cercului

Fig. 6.

Centrul general de greutate nu este proiectat în punctul de sprijin. Linia care unește centrul general de greutate și punctul de sprijin este oblică ECHILIBRU INSTABIL.

Fig. 7.

imaginar. Lama patinei piciorului stîng este aproape dreaptă pe gheață și nu va derapa. Celebrii jucători profesioniști canadieni Bobby Orr și Bobby Hull folosesc numai această tehnică. Ea asigură cea mai bună stabilitate (echilibru), iar viteza de deplasare nu se reduce. Mai mult, piciorul din urmă poate „accelera", folosind patinajul trotinetă.

În figura 6 redăm poziția greșită. Umărul interior, stîngul, este lăsat în jos; centrul de greutate se sprijină pe lama exterioară a piciorului din față. Este o poziție nestabilă, care reduce viteza și uneori, mai ales la rotarea trunchiului, duce la căderea jucătorului, fără ca adversarul să fie lîngă el.

În general, poziția fundamentală în patinajul jucătorului de hochei este semi-așezată, picioarele depărtate cît lățimea umerilor, trunchiul vertical, ușor aplecat, spatele întins. Capul ridicat privește înainte.

Desigur, există și excepții. La pornirea de pe loc (startul) de exemplu, poziția nu va fi semi-așezată. Corpul va fi vertical, genunchii ușor flexați, patinele în lateral. Această poziție permite „alergarea" pe patine 2—3 pași, trecîndu-se imediat la alunecare și deci în poziție semi-așezată — fig. 7.

BIBLIOGRAFIE

1. HORSKY L. : Hochei pe gheață, Ed. Limpert, Frankfurt/Main, 1967
2. ILIESCU A. : Biomecanica exercițiilor fizice, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.
3. TROFIN E., GRIGOROVICI S. : Handbal la copii și juniori, Ed. C.N.E.F.S., București, 1967.
4. WILD I. : Patinajul — secretul hocheistului, Ed. Pretince Hall of Canada, 1971.

D. STANCIU, ȘT. TOMOVICI : L'équilibre et la stabilité en hockey sur glace

Les situations de jeu imposent aux hockeyeurs la réalisation optimale de l'équilibre et de la stabilité.

Partant de ces réalités, l'auteur fait une analyse du problème mis en discussion pendant les différents moments du jeu : L'équilibre et la stabilité en position statique (d'attente), en mouvement, et aux détours.

On fait des références du point de vue biomécanique dans chacune des positions mentionnées.

D. STANCIU, ȘT. TOMOVICI : Balance and Stability in the Hockey

The game calls upon players to have a good command of balance and stability.

The authors examine different moments of the game i.e. the balance and stability in a statical position, in motion, during roundings.

They make biomechanical references to the above-mentioned positions.

CONSUMUL DE OXIGEN—FACTOR AJUTĂTOR ÎN SELECȚIA JUNIORILOR PENTRU PROBELE DE SEMIFOND

Prof. ION ȘERBESCU
Școala sportivă de atletism—
București

Odată cu creșterea performanțelor pe plan internațional la probele de semifond și fond, se impune cu necesitate să se acorde atenție mai mare selecției elementelor de perspectivă.

În dorința de a contribui la îmbunătățirea mijloacelor de selecție a juniorilor pentru probele de semifond am încercat să folosim unele date oferite de cercetările efectuate de medicina sportivă în ultima vreme.

Este cunoscut faptul că, în alergarea de semifond și fond, consumul de oxigen joacă un rol important. În ultimul timp s-au făcut numeroase investigații spiro-ergometrice, care au dus la obținera unor date privind capacitatea de efort a sportivilor cercetați, mai ales în ramurile sportive în care rezistența joacă un rol important. Cel mai însemnat dintre indicii înregistrați pentru evaluarea capacității de efort fizic de lungă durată a unui individ pare a fi consumul maxim de oxigen. Acesta reflectă posibilitatea de a prelua, a transporta și a elibera oxigen la țesuturi.

Consumul depinde în special de greutatea corporală. Deci, raportarea consumului de oxigen la greutatea corporală a subiectului investigat constituie un indiciu fidel în evaluarea capacității de efort.

În ceea ce privește metodele de determinare a consumului de oxigen, acestea se pot grupa în două categorii : *metoda directă*, care necesită o aparatură costisitoare și supunerea subiecților la un efort maximal de lungă durată și *metoda indirectă* : nomograma Astrand-Ryhming și nomograma Margarita.

Deși aceste cercetări s-au făcut inițial asupra unor grupuri de adulți nesportivi, ele au fost aplicate și la sportivi și, mai recent, la adolescenți. În țara noastră se arată, în ultimul timp, tot mai mult interes determinărilor consumului de oxigen. Recent, dr. Zamfirescu și Szögy au făcut cercetări privind consumul de oxigen la sportivii adolescenți, constatînd că nomograma Astrand-Ryhming li se poate aplica fără factori de corecție, deoarece variațiile coeficientului de corecție sînt în aceleași limite. De asemenea, ei au arătat că nu există diferențe semnificative între metoda directă și metoda nomogramei Astrand-Ryhming, elaborată în 1954. Aceasta are la bază corelația dintre consumul de oxigen și frecvența cardiacă, de-a lungul unor trepte de efort progresive executate în condiții de ergostază (frecvența cardiacă să nu crească cu mai mult de 8 contracții între minutele 4—6 ale treptei respective, iar preluarea de oxigen cu mai mult de 50 ml) ; frecvența cardiacă după efort să fie cuprinsă între 125—170 de bătăi pe minut, iar efortul să aibă o durată de 6 minute.

Educație fizică și sport, nr. 11, 1973, pag. 24

În experimentul făcut am supus cercetării 10 băieți și 10 fete între 14—16 ani, toți elevi ai Școlii sportive de atletism și cu o vechime în sport de 2—3 luni.

Determinările s-au efectuat într-o cameră cu temperatura de 20—22°C.

Elevii au fost cîntăriți și, după o perioadă de repaus, li s-a înregistrat frecvența cardiacă. Apoi au fost supuși, pe rînd, efortului care a constat din urcarea și coborîrea în 4 timpi a unei scărițe de 50 cm înălțime, ritmul (corespunzător efectuării unui travaliu echivalent cu 100 de wați pentru fete și 120 de wați pentru băieți) fiind dat de un metronom. Calculul a fost determinat cu ajutorul formulei lui Pitteloud :

$$\text{Watt} = G \times I \times f \times 0{,}232$$

de unde:

$$f = \frac{\text{watt}}{G \times I \times 0{,}232},$$

în care :

G = greutatea (kg) subiectului cercetat ;
I = înălțimea scării (m) ;
f = frecvența de urcare-coborîre/minut.

Imediat după efectuarea efortului, care a avut o durată de 6 minute, s-a înregistrat din nou pulsul în primele 10 secunde. Apoi, cu ajutorul nomogramei Astrand-Ryhming s-a determinat consumul maxim de oxigen al fiecărui subiect și, împărțindu-l la greutatea corporală, s-a determinat și consumul de oxigen kg corp.

Rezultatele acestei determinări au fost confruntate cu cele obținute de subiecți la două probe de control : o alergare de 300 m și un cros de 1 000 m pentru băieți și 800 m pentru fete. După cum se știe, în alergarea pe 300 m efortul se desfășoară mai mult în condiții anaerobe, iar în alergarea pe 1 000 m (respectiv 800 m) efortul se desfășoară în condiții aerobe.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

La grupa băieților de 14—16 ani, care au efectuat un lucru de 120 de wați, am obținut următoarele rezultate — tabelul 1 .

— vîrsta medie — 14,9 ani ;
— vîrsta cea mai mică — 14,2 ani ;
— vîrsta cea mai mare — 15,8 ani ;
— greutatea medie — 55,05 kg ;
— greutatea cea mai mică — 46,5 kg ;
— greutatea cea mai mare — 64 kg ;
— frecvența cardiacă, în repaus : media — 73, 2 bătăi pe minut ;
— frecvența cardiacă, în repaus, cea mai mică — 66 bătăi pe minut ;

Tabelul 1

BĂIEȚI 14–16 ANI

Nr. crt.	Numele și prenumele	Vîrsta (ani)	Greutatea (kg)	Watt	Frecvența cardiacă înainte de efort (puls/minut)	Ritmul de urcare a scăriței	Frecvența cardiacă după efort (puls/minut)	VO_2 max (ml/minut)	VO_2/kg corp	Rezultate	
										1000 m	300m
1	R.I.	15,8	60,5	120	72	80	156	2350	38,8	3:35	42,5
2	S.M.	15,4	64	120	66	65	132	3200	50	3:09	47,3
3	C.M.	15,7	56	120	72	74	126	3500	62,5	3:04	48,0
4	C.I.	15,2	46,5	120	78	88	150	2500	53,5	3:13	51,5
5	M.N.	14,9	50,5	120	78	82	152	2300	43,5	3:28,7	44,2
6	S.R.	14,3	57,5	120	72	72	144	2700	47	3:19,2	46,0
7	S.S.	14,4	55,5	120	66	74	144	2750	49,6	3:15,4	46,5
8	C.I.	14,2	58	120	78	70	144	2750	47,2	3:21	47,3
9	I.S.	14,6	53	120	78	78	162	2300	43,5	3:30	45,8
10	H.I.	14,6	49	120	72	85	156	2400	49,2	3:21	48,5
Valori medii		14,91	55,05	120	73,2	76,8	146,6	2675	48,48		

— frecvența cardiacă, repaus, cea mai mare — 78 de bătăi pe minut ;

— frecvența cardiacă după efort : media — 150 de bătăi pe minut ;

— frecvența cardiacă după efort, cea mai mică — 126 de bătăi pe minut ;

— frecvența cardiacă după efort, cea mai mare — 162 de bătăi pe minut ;

De remarcat că toate valorile frecvenței cardiace după efort s-au încadrat în cerințele impuse de nomograma Astrand--Ryhming (125—170 de bătăi pe minut).

În ceea ce privește consumul de oxigen maxim, media a fost de 2 675 ml, valoarea minimă — 2 300 ml, iar valoarea maximă — 3 500 ml.

Se observă că valoarea medie a consumului de oxigen maxim al subiecților examinați este mai mare decît media obținută de dr. Szögy (2 501,9 ml) la adolescenți, care practică diferite ramuri sportive (atletism — sprint și sărituri — volei, scrimă, natație, lupte, box).

Referindu-ne la consumul de oxigen kg corp, media a fost de 42,09 ml, valoarea minimă — 38,8 ml, iar valoarea maximă — 62,5 ml.

Și aici se înregistrează o medie superioară la subiecții cercetați față de cea stabilită de dr. Szögy (41,3 ml).

În ceea ce privește rezultatele probelor de control, se constată că sportivul care a obținut cea mai bună performanță pe 1 000 m (3 : 04 min) are și cel mai ridicat consum de oxigen kg corp (62,5 ml). De asemenea, el a înregistrat o performanță mai slabă pe 300 m (48 sec) față de ceilalți subiecți cercetați, care au un consum de oxigen kg corp mai scăzut. Cea mai bună performanță pe 300 m (42,5 sec) aparține sportivului cu un consum de oxigen kg corp scăzut (38,8). El a obținut și cel mai slab rezultat la proba de 1 000 m (3 : 35 min), care se desfășoară în condiții de efort aerob.

În general, se observă că subiecții cu un consum de oxigen kg corp mai mare au obținut rezultate mai bune în proba de 1 000 m, iar cei cu un consum mai mic au obținut rezultate mai bune la proba de 300 m.

La grupa fetelor de 14—16 ani s-au obținut următoarele rezultate — tabelul 2 :

— vîrsta medie — 14,97 ani ;

— vîrsta cea mai mică — 14,3 ani ;

— vîrsta cea mai mare — 15,8 ani ;

— greutatea medie — 50,85 kg ;

— greutatea cea mai mică — 42,5 kg ;

— greutatea cea mai mare — 60 kg ;

— lucrul efectuat — 100 de wați ;

— frecvența cardiacă — înainte de efort — media — 78,8 bătăi pe minut, după efort — media — 161,8 bătăi pe minut (minima 144, maxima 168), valori ce se încadrează în cerințele nomogramei 125—170 de bătăi pe minut).

Consumul maxim de oxigen a prezentat următoarea situație : media — 2 125 ml (superioară mediei obținute de dr. Szögy — 2 107,3 ml). Aceasta se explică tot prin faptul că semifondistele au un

Tabelul 2

FETE 14–16 ANI

Nr. crt.	Numele și prenumele	Vîrsta (ani)	Greutatea (kg)	Watt	Frecvența cardiacă înainte de efort (puls/minut)	Ritmul de urcare a scăriței	Frecvența cardiacă după efort (puls/minut)	VO_2 max (ml/minut)	VO_2/kg corp	Rezultate	
										800 m	300 m
1	A. M.	15,2	45	100	80	76	168	2000	44,4	3:18,5	51,0
2	C. D.	15,6	42,5	100	84	81	168	2000	47,0	3:12	54,6
3	G. R.	15,8	44,5	100	76	77	168	2000	44,9	3:22	52,7
4	G. M.	15,3	59	100	72	58	160	2250	38,1	3:28,7	58,3
5	S. D.	15,2	45,5	100	76	76	168	2000	43,9	3:19,6	49,2
6	B. A.	14,9	60	100	80	59	150	2400	40,3	3:27	57,0
7	E. M.	14,6	54	100	84	64	162	2150	39,8	3:23,8	53,0
8	I. G.	14,5	57	100	72	60	144	2300	40,3	3:26,5	55,6
9	D. M.	14,3	51	100	80	69	168	2000	39,2	3:25,2	54,2
10	P. E.	14,3	50	100	84	69	162	2150	43	3:21	57,1
Valori medii		14,97	50,85	100	78,8	68,9	161,8	2125	42,09		

consum de oxigen mai mare decît fetele care practică alte ramuri sportive, iar consumul de oxigen kg corp — media — 42,09 ml.

Valoarea cea mai mare a consumului de oxigen kg corp s-a înregistrat la eleva cu cel mai bun rezultat pe 800 m (3:13 min) și cu un rezultat ceva mai slab pe 300 m (54,6 sec). La această grupă am intîlnit o elevă cu un consum de oxigen kg corp mic (38,1 ml), care a obținut rezultate slabe atît la alergarea pe 800 m (3:28,7 min), cît și la cea pe 300 m (58,3 sec).ceea ce arată că această elevă nu va fi o bună alergătoare ; de altfel, se observă că are o greutate destul de mare (59 kg).

În general, se constată că elevele cu un consum de oxigen kg corp mai mic au rezultate mai bune la alergarea pe 300 m și mai slabe la cea pe 800 m.

CONCLUZII

1. Alergătorii de semifond juniori au un consum maxim de oxigen și un consum de oxigen kg corp superior față de juniorii (băieți) care practică alte ramuri sportive : atletism (sărituri și sprint), box, haltere, volei, lupte etc.

2. Alergătoarele juniore de semifond au un consum maxim de oxigen și un consum de oxigen kg corp scăzut față de băieții care practică acest sport, dar superior față de fetele care practică alte discipline sportive : atletism (sărituri, sprint), volei.

3. Juniorii (băieți și fete) care practică alergările de semifond și care înregistrează un consum mai mare de oxigen kg corp obțin rezultate mai bune în probele ce se desfășoară pe distanțe mai lungi.

4. Juniorii care au un consum de oxigen kg corp mai mic și care nu obțin rezultate bune nici pe distanțe scurte, după părerea noastră nu vor avea perspective să devină buni alergători de semifond.

5. Metoda indirectă a determinării consumului de oxigen, bazată pe nomograma Astrand-Ryhming, oferă date prețioase care pot ajuta selecția juniorilor și a copiilor pentru probele de semifond. Astfel, cei care au o capacitate aerobă mare este bine să fie orientați spre probele mai lungi, ce se desfășoară în condiții de efort aerob.

6. Metoda bazată pe nomograma Astrand-Ryhming prezintă avantajul — față de metoda directă de determinare a consumului de oxigen — că nu necesită o aparatură costisitoare și condiții deosebite de lucru. Avînd la dispoziție un metronom, o scăriță și nomograma Astrand Ryhming, orice antrenor poate afla capacitatea de efort aerob a elevilor săi.

BIBLIOGRAFIE

1. ASTRAND P. O. : Experimental Studies of Physical Working Capacity in Relation to Sex and Age, Copenhagen, 1952.
2. SZÖGY A., ZAMFIRESCU N. R. : Cercetări privind aplicabilitatea nomogramei Astrand-Ryhming la sportivi adolescenți, Sesiunea de comunicări științifice, Centrul de cercetări științifice și documentare tehnică al C.N.E.F.S., București, 1968.
3. ULMEANU FL. : Curs de fiziologia exercițiilor fizice, I.C.F., București 1966.

4. ZAMFIRESCU N. R., SZÖGY A.: Cercetări spiroergometrice la un grup de elevi, Sesiunea de comunicări științifice, Centrul de cercetări științifice și documentare tehnică al C.N.E.F.S., București, 1968.
5. ZAMFIRESCU N. R., SZÖGY A.: Considerații asupra criteriilor de evaluare a capacității de efort fizic, Sesiunea de comunicări științifice, Centrul de cercetări științifice și documentare tehnică al C.N.E.F.S., București, 1968.
6. ZAMFIRESCU N. R., SZÖGY A.: Cercetări asupra validității unor teste folosite pentru evaluarea capacității de efort fizic, Sesiunea de comunicări științifice. Centrul de cercetări științifice și documentare tehnică al C.N.E.F.S., București, 1968.

I. ȘERBESCU : La consommation d'oxygène — facteur adjuvant pour la sélection des juniors aux épreuves de demi-fond

Etant donné le fait que la consommation d'oxygène joue un rôle très important dans les courses de demi-fond, et de fond, l'auteur introduit ce critère comme moyen d'orientation en ce qui concerne la séléction pour les épreuves respectives.

A la suite des expériences on aboutit à la conclusion que la méthode indirecte des déterminations de la consommation d'oxygène, basée sur le nomogramme Astrand-Ryhming, offre des données précieuses qui peuvent aider à la séléction des juniors et des enfants, pour les épreuves de demi-fond.

I. ȘERBESCU : The Oxygene Consumption — A Helpful Factor in the a Selection for Semi-long Distance Race Events

Because the consumption of oxygene plays a great role in semilong and long distance races, the author considers the latter a criterion of selection for the respective events.

The author reaches the conclusion following tests that the indirect method of the determination of oxygene consumption, based on the Astrand-Ryhming nomograma offers ontstandingly helpful data contributing to the selection of juniors and children for the relevant events.

ÎN ATENȚIA CITITORILOR REVISTEI NOASTRE !

În dorința de a veni în sprijinul antrenorilor care doresc să promoveze în categorie, profesorilor de educație fizică care își dau definitivatul sau gradul, studenților de la cursul fără frecvență care vor o consultație într-o problemă teoretică sau metodică, redacția îi invită să ne scrie și, în măsura posibilităților, să le furnizeze materialele necesare.

ADRESA REDACȚIEI : Revista „Educație fizică și sport", str. Episcopiei nr. 9, sector I, București.

Educația fizică și sportul în învățămînt

EDUCAŢIA FIZICĂ ÎN AER LIBER LA CLASELE I—IV ÎN SEZONUL RECE

Asist. univ. VASILE MARCU
Student VASILE GHIRAN
Student VIORICA ARDELEAN
Student ŞTEFAN ŞAIN
Facultatea de educaţie fizică
Institutul pedagogic—Oradea

Călirea organismului — cerinţă de bază a activităţii de educaţie fizică şi sport — nu poate fi concepută evitînd la nesfîrşit contactul cu intemperiile. Desfăşurarea lecţiilor în aer liber reprezintă un foarte important mijloc profilactic pentru îmbunătăţirea sănătăţii şi pentru dezvoltarea fizică şi psihică multilaterală a elevilor.

Pornind de la ideea că activitatea de educaţie fizică se poate desfăşura în aer liber şi în sezonul rece, am organizat în acest sens un experiment la o şcoală generală în municipiul Oradea la clasele I—IV. Şcoala nu dispune de sală de gimnastică şi nici de alte condiţii materiale satisfăcătoare. Am dorit să demonstrăm că obiectivele programei de educaţie fizică la clasele I—IV pot fi realizate şi în sezonul rece prin lecţii desfăşurate în aer liber.

Pentru a atrage şi stimula elevii am organizat desfăşurarea lecţiilor sub formă de jocuri dinamice elementare, ele corespunzînd interesului pentru dezvoltarea fizică a copiilor, educînd simţul social — prin regulile ce le implică —, „fiind o structură ideală pentru activitatea liberă şi gratuită“ (10).

Împărtăşim ideea că obiectivele de bază ale educaţiei fizice şi sportului în şcoala generală — favorizarea evoluţiei normale a proceselor morfologice şi funcţionale, educarea şi dezvoltarea calităţilor morale şi de voinţă, întărirea disciplinei, a devotamentului faţă de interesele colectivului, cultivarea simţului datoriei, a curajului, a perseverenţei, formarea şi consolidarea deprinderilor de călire a organismului etc. — pot fi realizate prin organizarea lecţiilor sub formă de joc. De asemenea — şi programele şcolare prevăd aceasta —, este necesar ca la copii să fie formate şi dezvoltate deprinderile motrice de bază : mers, alergare, aruncare, sărituri, ridicare şi trasport de greutăţi, tîrîre, căţărare, echilibru, tracţiuni şi împingeri etc. Toate acestea pot fi reali-

zate sub formă de joc în aer liber și în sezonul rece, iar unele obiective din gimnastică, atletism etc. pot fi realizate în sezonul mai călduros.

MATERIAL ȘI METODĂ

Experimentul s-a desfășurat în perioada trimestrului II (15 ianuarie — 4 aprilie 1973) la Școala generală nr. 21 din Oradea, la clasa a IV-a, cu un efectiv de 22 de elevi, băieți și fete. De la aceeași școală am ales o clasă (a III-a) martoră, cu același efectiv, la care lecțiile de educație fizică s-au desfășurat în interior, după tipologia clasică. Condițiile materiale în timpul experimentului au fost reduse, avînd la dispoziție trei mingi de handbal, trei mingi mari de cauciuc, trei mingi mici, două corzi, două bastoane ; în rest — condițiile naturale ale împrejurimilor școlii (teren accidentat).

Pentru a aprecia — inițial și final — capacitatea de adaptare la efort a elevilor, în experimentul nostru am folosit *testul Ruffier-Dickson*, calculînd indicele de adaptare la efort după formula preconizată de autorii testului :

$$I.A.E. = \frac{(P2—70) + (P3—P1)}{10}$$

Folosind această formulă, în urma aplicării testului Ruffier-Dickson, am calculat indicele de adaptare la efort la clasa experimentală și la clasa martoră.

De asemenea, am măsurat, la cele două clase, capacitatea vitală, calculînd media valorilor obținute și împărțind valorile individuale în trei grupe (pentru a putea realiza compararea rezultatelor) :

a. valori între 1 500—1 700 cm^3 ;
b. valori între 1 700—2 000 cm^3 ;
c. valori peste 2 000 cm^3.

Tabelul 1 conține centralizarea datelor obținute la testarea inițială (18 ianuarie 1973).

Tabelul 1

Clasa	Valorile obținute	Indicele de adaptare la efort				Capacitatea vitală			
		S peste 8	M 6-8	B 3-6	FB sub 3	1500-1700	1700-2000	Peste 2000	Media
Clasa a III-a		11	6	5	-	7	8	7	1900
Clasa a IV-a		13	4	5	-	-	8	14	2150

O privire de ansamblu asupra datelor din tabelul 1 arată că diferențele existente între cele două clase (cronologic există între clase diferență de 1 an) atît la I.A.E — calculat pe baza testului de efort nespecific al lui Ruffier și Dickson, — cît și în ceea ce privește capacitatea vitală, sînt minime : la I.A.E. au obținut calificativul „slab" (S) 11 elevi din clasa a III-a și 13 din clasa a IV-a ; calificativul „mediu" (M) — 6 din clasa aIII-a și 4 din clasa a IV-a ; calificativul de „bine" (B) — 5 din clasa a III-a și 5 din clasa a IV-a. Media capacității vitale

este destul de apropiată între cele două clase, ea depășind totuși, atît la fete, cît și la băieți, valorile medii pe țară ale copiilor de 9 și respectiv de 10 ani.

În același timp, ne-am propus să urmărim și să apreciem indicii de sănătate prin eventualele accidente și îmbolnăviri care s-ar datora desfășurării activității în aer liber.

Cunoscînd colectivul clasei, precum și pe fiecare elev în parte, apreciind capacitatea de adaptare la efort a elevilor, am alcătuit un grafic al planului calendaristic care a cuprins toate mijloacele prevăzute de programa școlară. Toate obiectivele au fost prevăzute pentru a fi realizate sub formă de exerciții aplicative și jocuri de mișcare elementare. Planul calendaristic a cuprins : exerciții sub formă de joc pentru front și formații, jocuri de atenție, jocuri pentru formarea și dezvoltarea deprinderilor motrice, jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive (handbal, fotbal), jocuri pregătitoare pentru atletism și pentru gimnastică, jocuri pionierești, dansuri populare, jocuri de orientare în teren, jocuri de iarnă, jocuri și ștafete alcătuite de elevi.

Lecțiile au fost conduse în exclusivitate de noi și s-au desfășurat în aer liber, pe orice vreme. Excepție au constituit zilele cu ploi puternice (două la număr), cînd lecțiile s-au desfășurat sub formă de jocuri în clasă, în bănci și printre bănci.

Încă din primele lecții, accentul a căzut pe elementele dinamice, nelăsînd timp producerii răcelilor. Pe tot parcursul celor 50 de minute afectate fiecărei lecții elevii erau într-o continuă mișcare.

După terminarea orei am introdus imediat elevii în clasă unde asistăm la schimbarea echipamentului (tenișI, ciorapi uzi, trening). La începutul activității am întîmpinat unele greutăți mai ales din partea părinților elevilor, dificultate peste care am trecut invitînd pe unii dintre aceștia (cei mai nemulțumiți) să asiste la lecțiile noastre și deschizînd discuții cu copii despre modul de participare a lor la ore. Am întîmpinat dificultăți și din partea unor elevi care se obișnuiseră să nu mai lucreze la lecțiile de educație fizică, deși nu aveau o motivare serioasă, ci dimpotrivă. Astfel, eleva S.M., cu tendință de obezitate, își formase complexe de inferioritate față de colegi și susținea că ea nu lucrează pentru că nu poate. După 3—4 lecții, timp în care am dus în permanență o muncă de lămurire și de convingere, de încurajare (mai ales prin aprecierile făcute la încheierea lecției), această elevă s-a transformat radical, devenind pînă la urmă foarte activă și mereu dornică de mișcare, de afirmare în fața colegilor. Același lucru s-a întîmplat și cu eleva F.S., care motiva că fusese cu trei ani în urmă bolnavă de pneumonie și nu are voie să facă sport. Acționînd cu tact și dîndu-i unele responsabilități în cadrul echipei din care făcea parte, am convins-o să nu lipsească la nici o lecție, reușind să lucreze conștiincios și activ.

Deși condițiile au fost destul de aspre (frig, vînt, ploaie, zăpadă), participarea elevilor la lecție a fost 100 la sută. Nu i-a speriat perspectiva lecției în aceste condiții, ci dimpotrivă, erau dornici de activitate, jocul fiind în acest caz stimulentul de bază. Erau zile cînd noi doream să fim precauți, să desfășurăm, totuși, lecțiile în clasă, dar nu reușeam să-i ținem înăuntru. În această privință — a atragerii elevi-

lor pentru a participa la lecții — am realizat rezultate excepționale după părerea noastră. Nu este de neglijat faptul că învățătoarea a găsit o bună pedeapsă pentru cei care nu-și făceau temele de casă, la celelalte materii de învățămînt : pedeapsa era neparticiparea la lecțiile de educație fizică. Rezultatul ? Toți elevii își făceau acasă toate temele. Noi credem că am realizat foarte mult în acest sens.

Urmărind indicii de sănătate al elevilor menționăm că nu s-a produs nici un accident, nici un traumatism și nici o îmbolnăvire din cauza lucrului în aer liber.

REZULTATE FINALE

La sfîrșitul trimestrului al II-lea am repetat testul Ruffier-Dickson și măsurătorilor capacității vitale (4 aprilie 1973).

Dacă la începutul experimentului valorilor inițiale ale celor două clase se situau aproape la același nivel, nu același lucru se poate spune acum, la încheierea activității, așa după cum reiese din tabelul 2.

Tabelul 2

Clasa	Valorile obținute	Indicele de adaptare la efort				Capacitatea vitală			
		S peste 8	M 6-8	B 3-6	FB sub 3	1500-1700	1700-2000	Peste 2000	Media
Clasa a III-a		10	9	3	–	6	5	11	2000
Clasa a IV-a		2	8	10	1	–	1	21	2400

Comparativ, datele se prezintă astfel : în ceea ce privește I.A.E. — 10 elevi din clasa a III-a au rămas la calificativul „slab", 9 la „mediu" și 3 la „bine". Nici un elev al acestei clase nu a obținut calificativul „foarte bine". La clasele a IV-a însă (clasa experimentală), în urma desfășurării lecțiilor de educație fizică în aer liber, sub forma jocurilor de mișcare elementare și a ștafetelor aplicative, numai 2 elevi au primit la I.A.E. calificativul „slab", 8 au realizat calificativul „mediu", 10 „bine", iar unul a realizat calificativul „foarte bine". Adaptarea la efort a elevilor clasei a IV-a este evidentă în aceste condiții. Chiar și la cei categorisiți ca „slabi" sau „medii" în tabelul 2 s-a observat o îmbunătățire a I.A.E. Iată de exemplu, aceeași elevă, S.M., care la începutul activității experimentale a avut I.A.E. = 11,4, în final a realizat un indice egal cu 7,4 ; elevul F.N., care a avut inițial un indice egal cu 9,8, a realizat în final 4,6.

În ceea ce privește valorile capacității vitale, trebuie să amintim că ele au crescut foarte mult la elevii clasei experimentale în raport cu elevii clasei martore. La elevii clasei martore (a III-a), capacitatea vitală a crescut, în medie, cu 100 cm^3, pe cînd la clasa a IV-a, valoarea medie a capacității vitale a crescut, în aceeași perioadă, cu 250 cm^3.

CONSIDERAȚII PEDAGOGICE

În privința probelor de control și a notării elevilor la activitatea de educație fizică, menționăm că am prevăzut lecții de control (L-12 și L-35), permițîndu-ne o inversare a probei de control : „complex

ȘCOALA GENERALĂ NR.21 ORADEA
CLASA A IV-A

GRAFICUL PLANULUI CALENDARISTIC – TRIMESTRUL II ANUL ȘCOLAR 1972/1973

Prof. Vasile Marcu – Viorica Ardelean – Ghiran Vasile – Ștefan Șain

Nr. crt.	Tipul jocurilor și al mijloacelor predate	Numărul lecției	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
1.	Exerciții de front și formații	Prezentarea raportului	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
		Întoarceri de pe loc	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																										
		Diferite formații de lucru	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2.	Jocuri de atenție		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3.	Jocuri pentru formarea și dezvoltarea deprinderilor motrice de bază	Mers	x	x	x	x																																
		Alergare	x	x	x	x	x	x																														
		Săritură – cățărare				x	x	x	x	x	x	x	x	x	②																								
		Aruncare-prindere						x	x	x	x																												
		Ridicare și transport de greutăți								x	x	x	x																										
		Echilibru – tîrîre										x	x	x	x																								
		Tracțiuni și împingeri												x	x	x	x																						
		Ștafete aplicative														x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	①	x
4.	Jocuri pregătitoare pentru	Atletism																x	x	x	x																
		Gimnastică																			x	x	x	x														
		Handbal	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																				
		Fotbal																	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									
5.	Jocuri pionerești, dansuri populare					x	x	x	x	x																			x	x	x	x	x					
6.	Jocuri de excursie																														x	x	x	x				
7.	Jocuri de orientare în teren																															x	x	x	x			
8.	Jocuri de iarnă (în zăpadă)											x	x	x	x	x	x	x	x	x																		
9.	Jocuri și ștafete alcătuite și executate de către elevi																								x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

format din 5—6 exerciții de dezvoltare generală executat în grupe de cîte trei elevi" prevăzută în programă pe trimestrul II, cu „parcurs aplicativ pe o distanță de 40 m executat individual, care să conțină cel puțin 5—6 exerciții utilitare învățate" prevăzută pentru trimestrul III. Inversarea am considerat-o necesară datorită efortului mai mult static implicat de proba prevăzută pentru trimestrul II, care se poate pregăti și desfășura mult mai bine în sezonul cald decît iarna afară.

În ceea ce privește notarea toți elevii au primit note maxime, în primul rînd pentru participarea exemplară la lecții și apoi pentru străduința de a-și pregăti fiecare, individual (acasă), parcursul aplicativ cerut pentru lecția de control. Nu este de neglijat faptul că fiecare elev a avut un caiet special de educație fizică unde-și nota toate jocurile pe care le efectuam în lecții. Majoritatea copiilor au devenit instructori pentru jocuri dinamice, la Casa pionierilor, în vacanța de primăvară.

Influența lecțiilor nu s-a manifestat numai pe plan fizic, ci și psihic, și moral. Colectivul clasei s-a sudat foarte mult în cadrul acestor lecții, o influență mare avînd jocurile împărțite pe echipe, desfășurate sub formă de concurs.

În final, dorim să insistăm asupra posibilităților de predare a lecțiilor de educație fizică la clasele mici (și nu numai la aceste clase), în sezonul rece, afară, în aer liber. Desfășurarea acestor lecții va fi și mai ușor de realizat dacă în cadrul lor se vor folosi jocurile de mișcare, ștafetele și parcursurile aplicative, întrucît elevii vor fi mereu angrenați în joc, în mișcare, și astfel nu se poate ivi posibilitatea de îmbolnăvire prin răcire. Ce poate să-i atragă pe elevi mai mult decît jocul? Or, această atracție trebuie „exploatată" de dascăl. Se recomandă însă un echipament adecvat, nici prea subțire, dar nici prea gros. E preferabil să se lucreze în tenișI și în treninq. Mănușile nu sînt deloc necesare, iar căciulițele se vor admite numai în caz de precipitații atmosferice. Se cere schimbarea ciorapilor după terminarea lecției.

Dorim să facem și cîteva recomandări de ordin pedagogic. În primul rînd, profesorul trebuie să se apropie în așa măsură de elevi încît aceștia să fie în stare să-l urmeze oriunde. Cu elevii care creează probleme deosebite, trebuie dusă o muncă de convingere cu mult tact și individualizată. Cînd se desfășoară jocuri în care unii elevi primesc anumite sarcini, aceștia vor fi numiți de către profesor pentru a nu produce dezordine. De obicei, profesorul va numi elevul sau elevii care au nevoie de a-și cîștiga încrederea în forțele proprii, cînd este convins că sarcina de joc poate fi realizată de aceștia. Nu se vor da sarcini de efectuare a diferitelor mișcări pentru elevul sau pentru echipa învinsă. Profesorul de educație fizică nu are dreptul să creeze elevilor repulsie față de mișcare, ci dimpotrivă, are datoria să le cultive dragostea pentru mișcare în aer liber, în mijlocul naturii.

Cea mai grea pedeapsă pentru un elev s-a dovedit a fi neparticiparea la joc.

Treptat, este necesar să se pretindă elevilor un caiet pentru educație fizică, în care să-și noteze jocurile făcute în lecții, să culeagă sau să inventeze altele noi, să li se dea anumite teme acasă pentru a executa, a învăța diferite jocuri sau exerciții, eventual pentru a practica gimnastica de corectare a posibilelor deficiențe fizice.

Așadar, este necesar și accesibil să desfășurăm toate lecțiile de educație fizică în aer liber, în mijlocul naturii, chiar și în sezonul rece. Folosind jocurile dinamice, aceasta se poate realiza în condiții foarte bune, fără teama de a îmbolnăvi elevii.

BIBLIOGRAFIE

1. BARBU FL : Probleme și jocuri recreative, Ed. tineretului, București, 1952.
2. BUCUR C. I. și colab. : Îndrumător pentru educația fizică a elevilor, Centrul metodologic de studii și documentare de pe lîngă C.J.E.F.S., Timișoara, 1972.
3. CHATEAN J. : Copilul și joaca, Ed. didactică și pedagogică, București.
4. CHATEAN J. · Psihologia copilului de la naștere la adolescență, Ed. didactică și pedagogică, București.
5. GÎRBOVEANU M. : Probleme psihologice ale jocului și distracțiilor, Ed. didactică și pedagogică, București, 1970.
6. KOVALEVSKAIA I. : Îndrumarea jocurilor creatoare la copiii mici, Cluj, 1950.
7. LOVINESCU A. V. : Jocuri de creație cu subiecte din povestiri, Ed. didactică și pedagogică, București, 1962.
8. MUȘAT MAGDALENA, HANȚIU I. : Culegere de jocuri de mișcare, I.P. Oradea, 1971.
9. POPOVICI C. : Culegere de jocuri pentru clasele I—IV, Ed. didactică și pedagogică, București, 1971.
10. STOIAN ȘT. : Educație și societate, Ed. politică, București, 1971.
11. TEODORESCU A. I. : Veniți la joc, Ed. tineretului, București, 1955.
12. * * * : Programa de educație fizică pentru clasele I—IV, Ed. didactică și pedagogică, București, 1972.
13. * * * : Revista de pedagogie, București, nr. 9, 1964 și 2, 1965.
14. * * * : Revista de psihologie, București, nr. 3, 1961, 2, 1962, 3, 1963, 2, 1964 și 4, 1970.
15. * * * : Tribuna școlii, București, colecția anilor 1972—1973.
16. * * * : Măsuri tehnico-metodologice ale Ministerului Sănătății și Prevederilor Sociale și ale Ministerului Învățămîntului, București, 1965.

V. MARCU et collab. : L'education physique en plein air chez les classes I—IV pendant la saison froide

L'auteur présente les résultats d'une expérience effectuée à l'école générale nr. 21 de Oradea, concernant l'organisation et le déroulement de la leçon d'éducation physique chez les classes I—IX en plein air, pendant toute la durée de l'année scolaire.

Les leçons déroulées en plein air ont compris des jeux dynamiques élémentaires, en des conditions habituelles de dotation matérielle.

Pour l'appréciation objective de la capacité d'adaptation à l'effort, des élèves de la classe expérimentée, et témoin, on a utilisé le test Ruffier-Dickson, méthode selon laquelle on a calculé aussi l'indice d'adaptation à l'effort chez la classe expérimentale. On a mesuré également la capacité vitale, en divisant les résultats obtenus en trois groupes, pour pouvoir comparer les résultats.

V. MARCU and team : Physical Education in the Open During the Cold Season (Forms I—IV)

The authors deal with the results of an experiment carried out at the General School No. 21 of Oradea laying stress on the organization and unfolding of the physical education class of the first to fourth forms, in the open all along the schoolyear.

The lessons occurring in the open included games and boasted standard equipment.

In order to estimate the effort adjustment capacities of the pupils of the experiment and reference classes, the authors resorted to the Ruffier-Dickson method according to which they calculated the effort adjustment index of the experimental form. They also measured the vital capacity and to compare results, the data were divided into three groups.

RECREAȚIE SPORT SĂNĂTATE

O TABĂRĂ ȘCOLARĂ CU REZONANȚE INSTRUCTIV—EDUCATIVE COMPLEXE, „TELEGA"—JUDEȚUL PRAHOVA

Prof. IOAN GRINȚESCU
Liceul „N. Bălcescu"-Ploiești

Materialul are la bază ***experiența conducerii pe timp de două serii*** *(15-29 august 1972 și 15—29 iunie 1973) a activităților instructiv-educative din tabăra „TELEGA", a Inspectoratului școlar județean Prahova. Au fost urmărite aspectele :*

I. necesitatea și importanța taberelor școlare de vară, legate de importanța activității competente a profesorilor și învățătorilor detașați ;

II. orientarea activităților instructiv-educative și aspectele practice ale organizării acestor activități în tabăra „TELEGA", în funcție de posibilitățile pe care le oferă așezarea favorabilă a taberei în contextul geografic, economic și social-istoric din regiune.

I. Organizarea vacanței elevilor a devenit o frumoasă tradiție, care are ca scop continuarea procesului instructiv-educativ școlar și întărirea sănătății tinerei generații. Viața de tabără are un rol formativ puternic, care își fixează amprenta prin însușirea de către elevi a unor deprinderi practice prețioase, urmărind, ca rezultat final, pregătirea multilaterală a elevilor pentru viață. Deprinderea copiilor și tineretului cu viața și mișcarea în aer liber este un factor contracarant de SANOGENEZĂ, în condițiile actuale ale sedentarismului, ce tinde să devină periculos datorită uriașului progres tehnic pe care-l înregistrează în prezent omenirea. Condițiile diverse ale vieții de tabără formează un tineret sănătos, cu dragoste pentru natura pe care învață s-o ocrotească.

Este important de menționat că, prin caracteristicile ei, viața și activitatea în tabere îmbină obiectivele didactice, cu obiectivele educative de formare a profilului etic și cetățenesc al elevilor.

Desfășurarea corespunzătoare a activității în tabere, astfel ca aceasta să dea rezultatele scontate, este în primul rînd o problemă de importanță extremă, care din punct de vedere organizatoric și metodic aparține comandanților instructori de detașamente, profesorilor de educație fizică și muzică, sub directa ***îndrumare a comandantului instructor superior și a directorului*** *cu problemele educative al taberei. Acest complet de educatori trebuie să-și dea seama de posibilitățile copiilor și, folosind principiile generale ale educației și instruirii, să creeze o atmosferă educațională favorabilă, ajutîndu-i pe elevi* „să resimtă noul antaraj și să se adapteze situațiilor mereu noi ce intervin în viața de tabără, situații care sînt diferite de cele cotidiene" *(6). Profesorii, care conduc direct activitățile taberei, trebuie să cunoască efectele jocurilor și preferințele copiilor în funcție de vîrstă, introducînd jocuri noi, în care aceștia este necesar să se încadreze efectiv. Acest aspect scoate în evidență necesitatea competenței cadrelor didactice din tabere, în a căror atribuție intră și* „Obligativitatea organizării activităților specifice vacanței în contact direct cu factorii naturali de călire a organismului, ținînd cont de cuprinderea în totalitate (prin rotație) a grupului din tabără în activitățile organizate" *(8).*

Un alt criteriu al capacității de lucru a profesorilor în tabere este gradul de cunoaștere de către aceștia a posibilităților pe care le oferă tabăra în pri-

Jocuri pionierești în curtea taberei „Telega"

vința organizării tuturor activităților, extinzînd informarea asupra împrejurimilor taberei și regiunii unde aceasta este situată, pentru a putea oferi copiilor un program cît mai complet, sub raport instructiv-educativ, prin vizitarea obiectivelor cultural-politice, istorice, economice, turistice, sportive etc.

II. Tabăra „TELEGA", aparținînd Inspectoratului școlar județean Prahova se află situată la o altitudine de 450 m, în zona premontană, pe malul sting al rîului Doftana, într-un parc natural cu arbori seculari, la poalele dealului Rotunda, care străjuiește tabăra în partea de est, dominînd prin panorama sa încîntătoare aproape jumătate din bazinul hidrografic al rîului amintit (5). Tabăra care are o capacitate de 320 de locuri, deținînd un teren de sport betonat și o sală de festivități în aer liber, acoperită, oferă, în afara unor condiții administrative excepționale, și multiple posibilități instructiv-educative, datorită situării ei în apropierea unor obiective de interes major pentru vizitatori.

Ținînd seamă de condițiile existente, o organizare și o planificare corespunzătoare a activităților taberei poate duce la formarea în conștiința elevilor a unei vederi de ansamblu asupra aspectelor diverse pe care le îmbracă o regiune de mare prestigiu social-istoric și economic, aflat în jurul orașului Cîmpina. În acest sens, pe parcursul celor două serii de tabără, activitatea elevilor s-a desfășurat conform unei planificări prestabilite, care a avut, în general, trei direcții principale :

1. vizitarea muzeelor și a monumentelor social-istorice, aflate în apropierea zonei de plasare a taberei ;

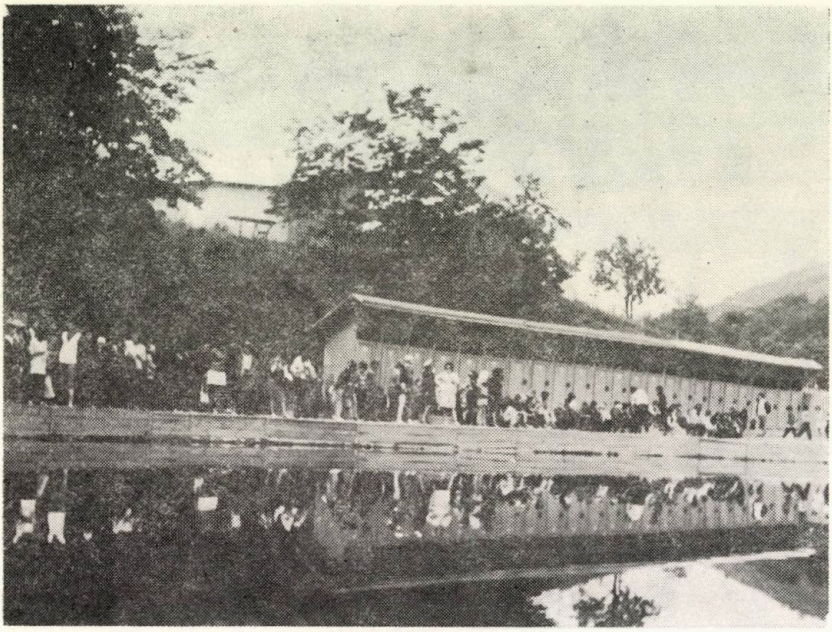
2. excursii și drumeții în împrejurimile taberei, cu prezentarea unor aspecte geografice și economice ;

3. organizarea unor activități culturale și sportive în tabără și în afara ei.

Pentru a facilita planificarea multiplelor activități care presupun ieșirea în afara taberei s-a întocmit, în prealabil, o schiță a zonei (fig. 1 A), executîndu-se, la fața locului, ridicarea planului general al împrejurimilor taberei, cu principalele trasee de excursie, conform detaliului din fig. 1 B.

Potrivit unei planificări variate în conținut, activitățile s-au desfășurat după următoarea planificare :

a) Vizită omagială cu întregul colectiv al taberei la muzeul Doftana (I) și explicație la placa comemorativă (X) care marchează locul vizitei lui N. Bălcescu la Telega, cu ocazia evenimentelor anului 1848.



Băile „Telega"

b) Excursii de o zi, efectuate cu autocarele, care au avut ca obiective :

— vizitarea complexului muzeal „Peleș" din orașul Sinaia și a împrejurimilor, explicîndu-se elevilor importanța localității, atît din punct de vedere industrial, cît și balneoclimateric și turistic (IX) ;

— vizitarea complexului hidroenergetic Paltinu, important obiectiv energetic și economic, situat în amonte pe Valea Doftanei (V).

c) Excursii de o jumătate de zi, pe jos, care au vizat obiectivele :

— vizitarea complexului muzeal din comuna Brebu (construcție începută în anul 1650 de Matei Basarab) — (IV) ;

— vizitarea localității Telega și a complexului de băi calde și reci, construit pe malul lacului sărat Paleda, cu o suprafață de 1 300 m^2 (II). În continuare, s-a mers în comuna Bușteni, vizitîndu-se „HECNA", prima exploatare de petrol din țara noastră (III) ;

— vizitarea orașului Cîmpina și a muzeelor memoriale „N. Grigorescu" (VII) și „B. P. Hașdeu" (VIII).

2. Excursii în împrejurimile taberei, urmărindu-se, în afară de aspectul instructiv educativ, o creștere treptată a duratei de mers pe jos și a dificultății traseului, pentru obișnuirea elevilor cu acest gen de efort.

Conform fig. 1 B, traseele au fost abordate în următoarea ordine :

— traseul 1 (1 — 1 1/2 ore) cuprinde centura de drumuri și poteci ce înconjoară perimetrul taberei, fără a se îndepărta prea mult de aceasta ;

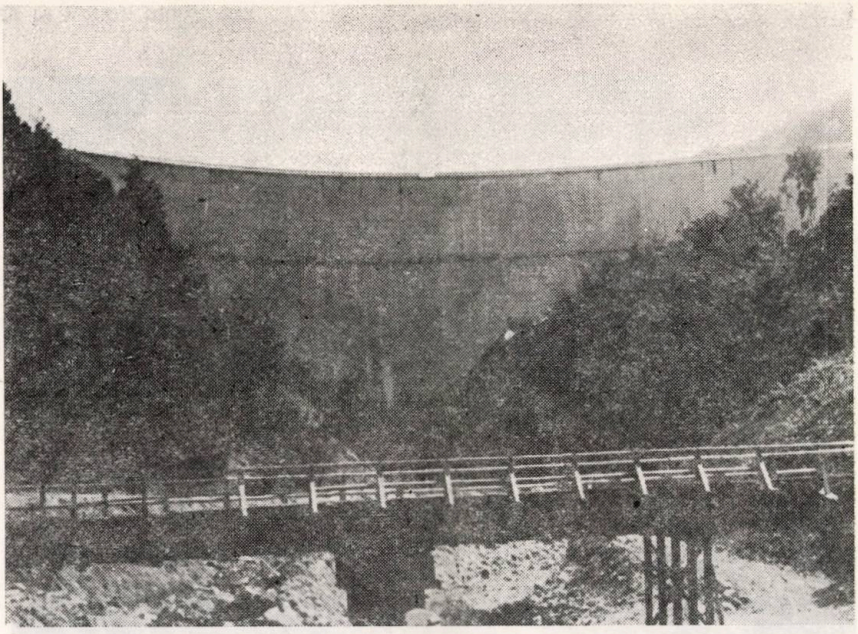
— traseul 2 (cu varianta 2 a 2 ore) urmărește cunoașterea albiei rîului Doftana pînă la Fabrica de cherestea și a părții sudice a terasei Brebu ;

— traseul 3 (2 1/2 ore) se angajează pe albia rîului Purcărea, urcînd în amonte pînă în zona defileului rîului, după care, traversînd terasa comunei Brebu, coboară în lunca rîului Doftana ;

— traseul 4 (3 ore) urcă pe dealul Rotunda, la est de tabără cu scopul de a cuprinde ansamblul panoramic de o rară frumusețe a văilor Doftanei și Purcărca și a terasei Brebu, avînd ca fundal înălțimile Munților Baiului ;

— traseul 5 (4 ore) urmărește ascensiunea pe dealul Ciobu, de unde se deschide o frumoasă vedere asupra platformei industriale a orașului Cîmpina și a depresiunii Cîmpinii, locul confluenței rîurilor Doftana și Prahova.

Traseele 1—5 au fost alese în mod special în circuit, pentru ca elevii să poată cunoaște o zonă cît mai largă, în așa fel încît să facă față cu succes CONCURSULUI DE ORIENTARE TURISTICĂ, ce a avut loc în ultimele zile



Barajul „Paltinu"

ale fiecărei serii de tabără ; pentru aceste concursuri s-au folosit combinații de poteci cunoscute, care au scos în evidență priceperea copiilor, prin felul cum au știut să găsească direcțiile de mers, în funcție de detaliile de planimetrie, prin corectitudinea răspunsurilor la întrebările aflate în diferite plicuri ascunse pe traseu și prin timpul realizat în parcurgerea acestuia.

3. În afara unor activități culturale ce țin de specificul activității pionierești și care nu fac obiectul materialului de față, ACTIVITĂȚILE SPORTIVE au fost astfel alese încît probele și jocurile propuse elevilor să nu necesite o tehnică de execuție complicată, ci doar solicitarea posibilităților lor fizice. Fiecare instructor de detașament a fost instruit pentru a executa, în cadrul grupei sale, probele și jocurile comune tuturor detașamentelor, urmînd ca cei mai buni pionieri din fiecare detașament să se întreacă în cadrul etapelor și finalei SPARTACHIADEI TABEREI.

În general, activitatea sportivă, prin probele si jocurile folosite, a urmărit punerea în evidență și dezvoltarea calităților fizice în contact direct cu natura, putîndu-se distinge trei tipuri principale de probe și jocuri :

a) Jocuri distractive, sub formă de ștafete, care solicită îndeminarea copiilor. Printre jocurile ce au suscitat cel mai mare interes și un ridicat nivel emoțional au fost : cursele în saci, ștafetele în care elevii au alergat legați la glezne, ștafetele cu „transportarea oului în lingură" și parcursuri cu combinarea jocurilor de mai sus.

b) Ștafete vizînd calitățile fizice de forță și viteză ca : „Păianjenul", în care copiii s-au întrecut alergînd în poziția sprijin pe brațe, culcat pe spate, jocuri cu transmiterea unor ștafete, unde s-a evidențiat viteza de alergare și ștafetele cu transport de greutăți (greutățile au fost copiii). transportul executîndu-se în funcție de vîrstă (la clasele I-IV, doi elevi transportau pe al treilea, la clasele V-VIII, transport reciproc dus-întors). La aceste tipuri de jocuri, întrecerile au fost deosebit de active datorită caracterului lor competitiv.

c) În această grupă au intrat întreceri cu caracter sportiv, folosindu-se următoarele probe : alergări de viteză (fete — 40 m, băieți — 60 m), alergări de rezistență în teren variat (fetele — 300 m, băieții — 500 m) și aruncări cu mingea de oină. Gruparea rezultatelor și premierea elevilor s-a făcut pe sexe și categorii de vîrstă (cl. II—III, IV—V, VI—VII).

d) Ultima grupă de activități a cuprins jocurile sportive : fotbal (2 reprize a 10 minute), badminton și tenis de masă.

Vizită la Doftana

e) Profesorii conducători de detașamente au fost solicitați să depisteze elevii cu sănătate precară, cuprinși în grupe de învățare a jocului de șah, iar cei ce cunoșteau jocul au participat la spartachiada de șah a taberei.

În toate activitățile sportive s-a urmărit folosirea tuturor spațiilor existente în tabără și în afara ei, care ofereau condiții optime de desfășurare.

Baza activităților, ca timp de lucru efectiv, a fost în cadrul detașamentelor, sub conducerea comandanților instructori de detașament, instruiți în prealabil de profesorii de educație fizică, care nu au acționat personal decît în cadrul etapelor și finalei spartachiadei taberei, desfășurate conform graficului stabilit.

În situații de timp nefavorabil, activitățile sportive s-au rezumat, la întreceri de tenis de masă și șah.

CONCLUZII

1. Programul taberei depinde de competența, experiența și imaginația celor care-l organizează.

2. Din experiența conducerii taberelor se poate trage concluzia că inspectoratele școlare trebuie să detașeze profesori și învățători cu experiență în astfel de activități specifice, care nu se aseamănă cu activitățile școlare. În caz contrar, planificarea și desfășurarea activităților vor avea de suferit din cauza lipsei de competență a unor cadre lipsite de experiență, ce vor trebui să fie instruite direct în tabere, pierzîndu-se astfel un timp prețios din activitatea copiilor.

3. Se constată tendința unor inspectorate școlare județene de a trimite în tabere profesori de alte specialități, în locul celor de educație fizică și muzică, fapt care prejudiciază grav desfășurarea activităților cultural-sportive, frustrînd copiii de dreptul la activități diverse și bine organizate.

4. În unele cazuri, se constată o comoditate nejustificată a profesorilor comandanți de detașamente, care de multe ori se consideră în concediu uitînd că, de fapt sînt în activitate.

5. Pentru desfășurarea în bune condiții a activităților este necesar ca detașamentele să fie împărțite pe sexe și grupe de vîrstă.

6. Se constată necesitatea unei pregătiri prealabile a profesorilor trimişi în tabere, care să fie instruiţi nu numai în probleme administrative. ci şi în ceea ce priveşte aspectele instructiv-educative şi a răspunderii morale şi fizice faţă de elevi, eliminîndu-se astfel abaterile de la regulamentele de funcţionare a taberelor.

7. Referitor la tabăra „TELEGA", avînd în vedere condiţiile administrative bune şi poziţia geografică, se poate constata că, prin investiţii minime, s-ar putea amenaja un al doilea teren sportiv care, împreună cu amenajarea unor porticuri de gimnastică, în aer liber, ar putea conferi taberei şi calitatea de gazdă a diferitelor loturi sportive.

8. Plasarea taberei aproape de Munţii Baiului şi Bucegi oferă posibilitatea drumeţiilor cu un bogat conţinut turistic, prin vizitarea unor monumente ale naturii şi a unor forme de relief de o rară frumuseţe.

9. Apropierea ei de oraşul Cîmpina (4 km) elimină dificultăţile administrative.

10. Întreprinderea de transport auto şi Oficiul judeţean de turism oferă, la un preţ minim, mijloace de transport auto, uşurînd apropierea de obiectivele interesante pentru vizitatori. Dealtfel, obiectivele cele mai depărtate se găsesc pe o rază de 35 km în jurul taberei.

11. Pe timp favorabil, tabăra are condiţii de plajă şi baie pe malul rîului Doftana, în imediata apropiere a acesteia.

BIBLIOGRAFIE

1. BRANGA D., MUJÍCÍCOV N. : Jocuri de mişcare pentru pionieri, Ed. tineretului, Bucureşti, 1968.
2. BEAUDOT A. : La créativité à l'école, Paris, P.U.F., 1969.
3. COJOCARU V., MÍRCESCU L. : Tabere şi colonii, Ed. U.C.F.S., Bucureşti, 1966.
4. CHATEAU J. : Copilul şi jocul, Ed. didactică şi pedagogică, Bucureşti 1970.
5. DUMITRESCU M., POPESCU D., SANDU M., SIMACHE N. : Drumuri turistice la sud-estul Carpaţilor. Ed. Meridiane, Bucureşti, 1968.
6. JOUBREL H., BERTRAND P. : Dicţionar al educaţiei în familie, Ed. didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1968.
7. MAHEU RENÉ : Civilizaţia universului, Ed. ştiinţifică, Bucureşti, 1968.
8. SÍMÍONESCU V. : Sport şi sănătate în taberele şcolare de vară, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 5, Bucureşti, 1973.
9. STÂNCULESCU M., ATANASÍU CL., VOLLRATH H. : Caiet metodic pentru conducătorii de tabere şi expediţii pionereşti, Consiliul Naţional al Organizaţiei Pionierilor, Bucureşti, 1972.
10. TAYLOR Ç. : Creativity : Progress and Potential, London, New York, Mc Graw Hill Book Company, 1961.
11. WALD H. : Homo significans, Ed. encioclopedică română, Bucureşti, 1970.
12. X X X : Pédagogie et psychologie des groupes, Editions de l'Epi, 1966.

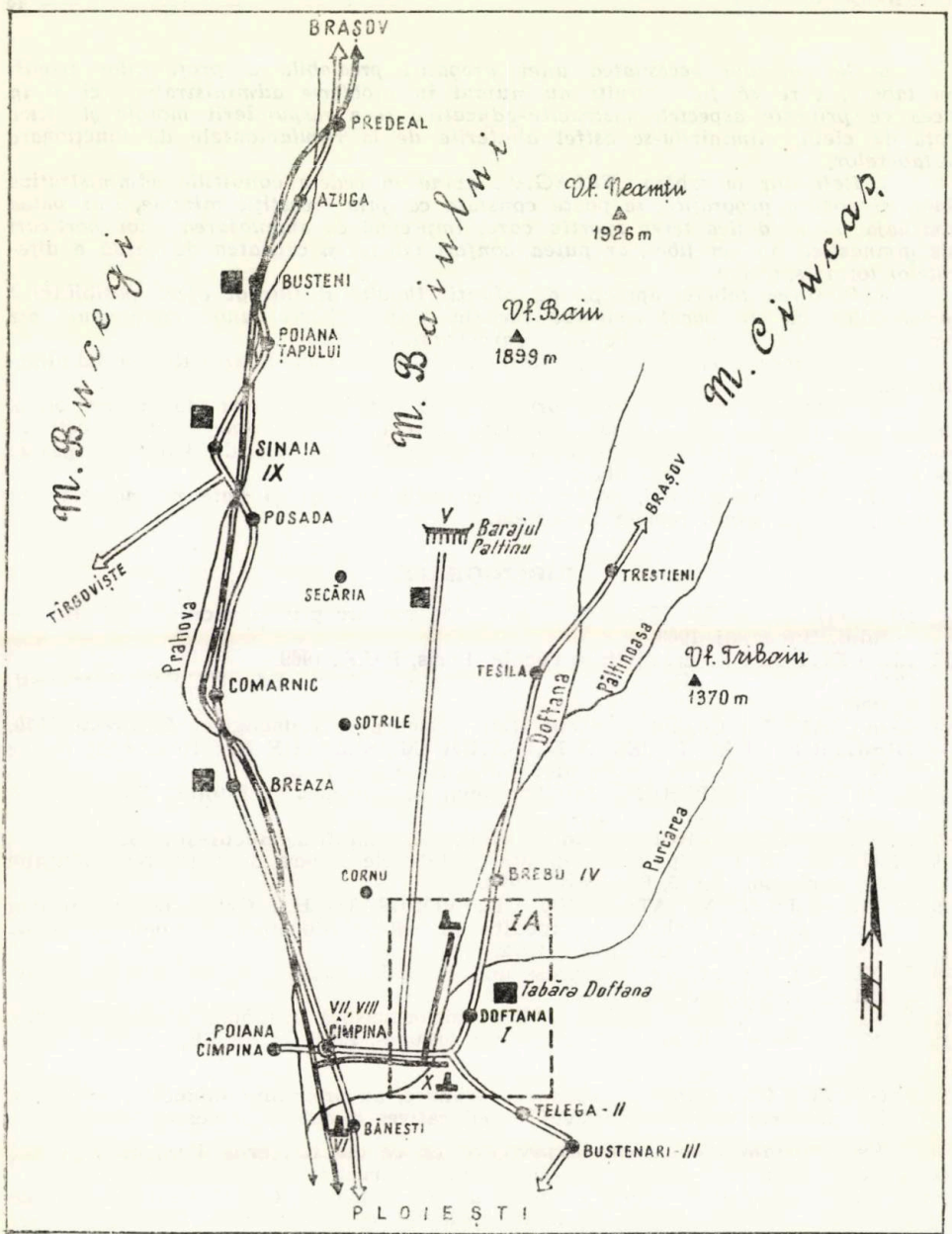
I. GRINŢESCU : Camp de vacances scolaire, au programe duquel on envisage les préoccupations instructives et éducatives complexes : Telega — Prahova.

En jouissant d'une riche expérience en ce qui concerne l'organisation des camps de vacances scolaires, l'auteur, l'un des meilleurs connaisseurs des alentours, nous expose la manière dont a été organisé deux de nombreux de vacances de „Telega". Aussi, on nous présente un petit croquis où l'on voit les principaux objectifs historiques et économiques, qui peuvent être visités par les élèves.

I. GRINŢESCU : A Schoolchildren's Camp with Complex Intsructive and Educational Results — „the Telega" of he Prahova County

The author, who looks back on rich experience in organizing camps and who knows the region of Prahova, describes the ways in which two of the numerous camps in the Telega resort were organized.

There is also list of the main historical and economic sports schoolchildren can visit.


BRAȘOV
PREDEAL
AZUGA
BUȘTENI
POIANA ȚAPULUI
SINAIA
IX
POSADA
TÎRGOVIȘTE
SECĂRIA
Prahova
COMARNIC
SOTRILE
BREAZA
CORNU
POIANA CÎMPINA
VII, VIII
CÎMPINA
BĂNEȘTI
VI
PLOIEȘTI
M. Bucegi
M. Baiului
M. Cincaș
Vf. Neamțu
1926 m
Vf. Baiu
1899 m
V
Barajul Paltinu
BRAȘOV
TRESTIENI
TEȘILA
Doftana
Păltinoasa
Vf. Tribaiu
1370 m
Purcărea
BREBU IV
1A
Tabăra Doftana
DOFTANA
I
X
TELEGA - II
BUȘTENARI - III
LEGENDA:
Localități
Fabrică
Baraj
Monumente
Poduri
Șosele
Căi ferate
Poteci
Tabere școlare
Vîrfuri, culmi
Spații de joacă
OBIECTIVE TURISTICE
I Muzeul Doftana
II Băile Telega
III „Hecna" Bușteneri
IV Muzeul Brebu
V Barajul Paltinu
VI Monumentul A. Vlaicu
VII Muzeul N. Grigorescu
VIII Muzeul Iulia Hașdeu
IX Muzeul Peleș
X Monumentul N Bălcescu
1-5 Trasee în împrejurimile taberei Telega

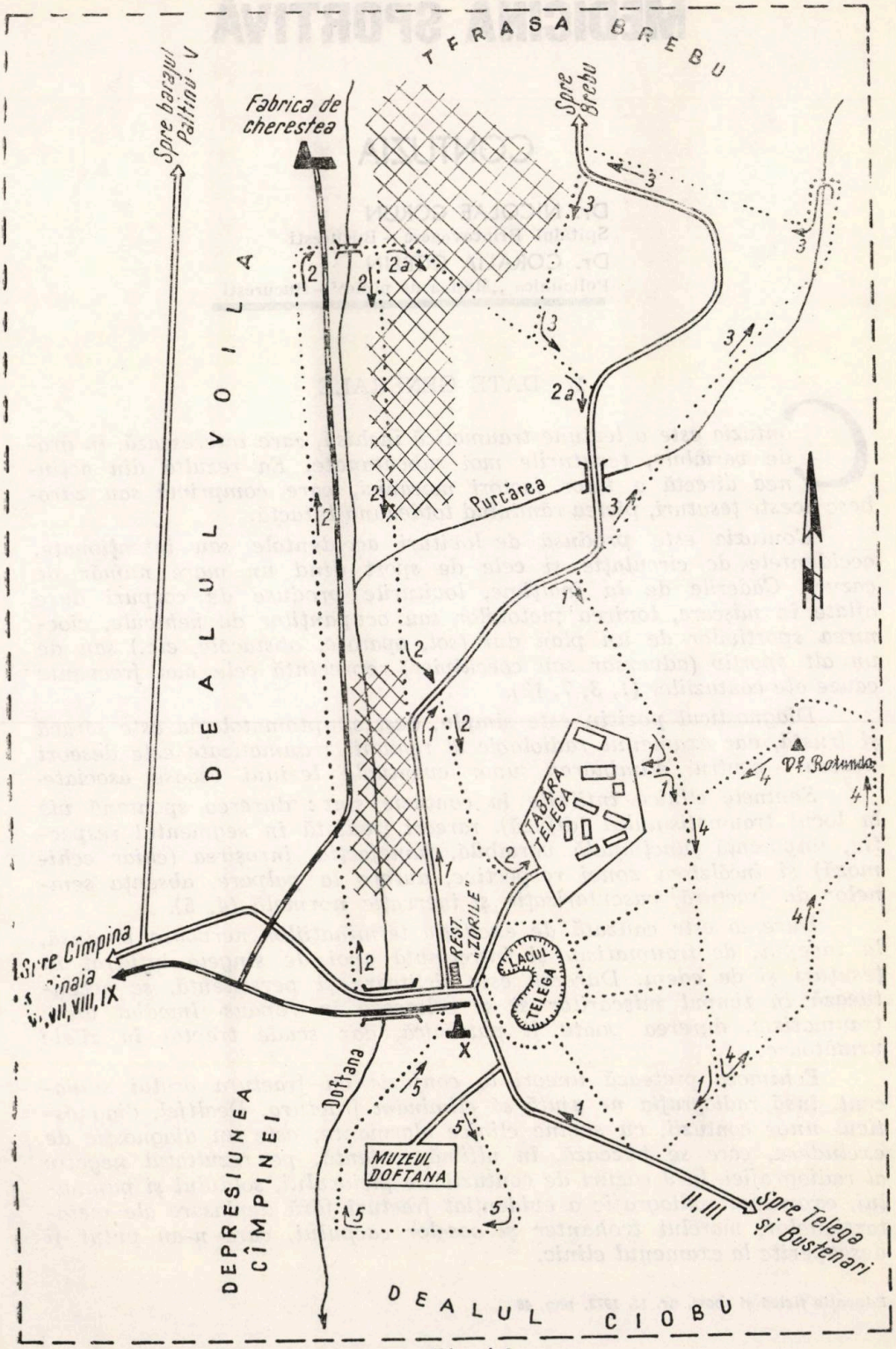

TERASA BREBU
Spre barajul Paltinu - V
Fabrica de cherestea
Spre Brebu
DEALUL VOILA
Purcărea
TABĂRA TELEGA
Vf. Rotunda
REST „ZORILE"
LACUL TELEGA
Spre Cîmpina
Doftana
MUZEUL DOFTANA
DEPRESIUNEA CÎMPINEI
II, III
Spre Telega si Bustenari
DEALUL CIOBU

Fig. 1A

MEDICINĂ SPORTIVĂ

CONTUZIA

Dr. NICOLAE GORUN
Spitalul Brîncovenesc — București
Dr. CORALIA GORUN
Policlinica „Mașina de pîine" — București

1. DATE GENERALE

Contuzia este o leziune traumatică închisă, care interesează, în grade variabile, țesuturile moi subcutanate. Ea rezultă din acțiunea directă a unor factori mecanici, care comprimă sau zdrobesc aceste țesuturi, pielea rămînînd totdeauna intactă.

Contuzia este produsă de lovituri accidentale sau intenționate, accidentele de circulație și cele de sport dînd un mare număr de cazuri. Căderile de la înălțime, loviturile produse de corpuri dure aflate în mișcare, lovirea pietonilor sau ocupanților de vehicule, ciocnirea sportivilor de un plan dur (sol, aparate, obstacole, etc.) sau de un alt sportiv (adversar sau coechipier) reprezintă cele mai frecvente cauze ale contuziilor (1, 3, 7, 12).

Diagnosticul pozitiv este simplu, deși simptomatologia este săracă și frustă, dar examenul radiologic al regiunii traumatizate este deseori necesar pentru eliminarea unor eventuale leziuni osoase asociate.

Semnele clinice întîlnite în contuzie sînt: durerea spontană vie la locul traumatismului (difuză), rareori iradiată în segmentul respectiv, impotență funcțională variabilă, tumefacția, înroșirea (chiar echimoză) și încălzirea zonei respective, durere la palpare, absența semnelor de fractură, vascularizație și inervație normală (4, 5).

Durerea este cauzată de excitația terminațiilor nervoase produsă, la început, de traumatism și întreținută apoi de sîngele infiltrat în țesuturi și de edem. Durerea este sîcîitoare și persistentă, se accentuează în timpul mișcărilor și se calmează în repaus. Imediat după traumatism, durerea poate fi puternică, dar scade treptat în zilele următoare.

Echimoza pretează uneori la confuzie cu fractura osului subiacent, însă radiografia ne ajută să eliminăm fractura. Dealtfel, diagnosticul unor contuzii, cu semne clinice alarmante, este un diagnostic de excludere, care se bazează, în ultimă instanță, pe rezultatul negativ al radiografiei. În 9 cazuri de contuzii ale piciorului, șoldului și pumnului, examenul radiografic a evidențiat fracturi fără deplasare ale metatarsienelor, marelui trohanter și oaselor carpului, care n-au putut fi descoperite la examenul clinic.

Educație fizică și sport, nr. 11, 1973, pag. 46

Cînd este vorba de o contuzie întinsă sau (și) profundă, care determină hemoragii importante în țesuturi, responsabile de hematoame voluminoase subcutanate, intramusculare sau subperiostale (față, craniu, fesă, coapsă, gambă etc. în box, atletism, călărie, fotbal), accidentatul poate prezenta cîteva zile febră de resorbție (pînă la 39°), febră care nu-i alterează starea generală.

Cînd contuzia interesează o regiune puternic reflexogenă, rănitul poate prezenta lipotimie sau chiar șoc.

Contuzia toracică și contuzia abdominală, atunci cînd la leziunile parietale se asociază leziuni viscerale (rupturi de organe, hemotorax, hemopericard, hemoperitoneu etc.), reprezintă forme clinice grave, care necesită un tratament de strictă specialitate (6, 7, 11).

In acest sens, trebuie să precizăm, de la început, dacă este vorba de o contuzie simplă sau o contuzie complicată, deoarece atitudinea terapeutică depinde, în primul rînd, de aprecierea gravității contuziei.

Diagnosticul diferențial este ușor de făcut cu luxația și fracturile cu deplasare, dar destul de greu cu fracturile parcelare, care pot fi eliminate numai pe baza radiografiei. Trebuie subliniat însă faptul că, nu rareori, diagnosticul de contuzie este confundat cu acela de entorsă. Caracterul durerii și sediul său ligamentar, precum și mecanismul de producere a leziunilor ne ajută să afirmăm o entorsă.

În marea majoritate a cazurilor, contuzia are un prognostic benign. Există însă cazuri de contuzii grave, a căror evoluție este marcată de complicații viscerale importante, care pun în pericol chiar viața rănitului (contuzia craniană, contuzia toracică, contuzia abdominală în box, fotbal, rugbi etc.).

În evoluția unei contuzii, pot apărea unele sechele, care reduc capacitatea funcțională a sportivului: osificări heterotopice pe hematoame intramusculare sau osificări ale hematoamelor subperiostale, osteofite paraarticulare, care pot jena funcția articulară, redori articulare, cicatrici aderente și dureroase pe rupturi musculare etc.

2. CAZUISTICĂ

Ca frecvență, într-o statistică personală de 540 de traumatisme prezentate la camera de gardă, în perioada 1964—1966, contuziile ocupă locul al treilea (16,7 la sută), după fracturi și entorse (9).

La Policlinica Vitan din Capitală, din 591 de urgențe examinate și tratate pe o perioadă de 3 luni, contuzia ocupă tot locul al treilea cu frecvență foarte apropiată (18,6 la sută) (8).

Într-o mare statistică personală, cuprinzînd 784 de contuzii adunate într-o perioadă de 8 ani (1964—1971), repartizarea pe sexe arată o predominanță la sexul masculin (53,1 la sută) — tabelul 1.

Repartizarea pe grupe de vîrstă indică faptul că 71,0 la sută din cazuri au vîrsta cuprinsă între 25 și 64 de ani și 56,9 la sută în perioada 15—44 de ani, cînd se înregistrează foarte multe accidente sportive (tabelul 2). 50—70 la sută din accidentele sportive sînt contuzii (2).

Din tabelul 1, rezultă că pe locul 1 se situează contuziile gleznei și piciorului (14,8 la sută), urmînd, în ordine descrescîndă, contuziile

Tabelul 1

STATISTICA CONTUZIILOR DUPĂ REGIUNI PE PERIOADA 1964-1971

Felul contuziei	M	F	Total	%
Contuzii de gleznă și picior	70	46	116	14,8
Contuzii de genunchi	46	47	93	11,9
Contuzii spate	39	42	81	10,3
Contuzii de pumn și mînă	37	37	74	9,4
Contuzii de torace	32	36	68	8,9
Contuzii de cot	32	28	60	7,6
Contuzii de umăr	38	18	56	7,1
Contuzii de gambă	28	21	49	6,2
Contuzii multiple	21	22	43	5,4
Contuzii de coapsă	18	16	34	4,3
Contuzii de craniu	19	15	34	4,3
Contuzii de șold	15	11	26	3,3
Contuzii de braț	8	11	19	2,5
Contuzii de antebraț	9	10	19	2,5
Contuzii de bazin	7	5	12	1,5
Total	417 53,1%	367 46,9%	784	100,0

de genunchi (11,9 la sută), de spate (10,3 la sută), pumn și mînă (9,4 la sută) etc. Pe ultimul loc se situează contuziile de bazin (1,5 la sută).

Din numărul total al contuziilor am reținut, în mod special, 19 contuzii de genunchi cu hemartroză voluminoasă, 3 contuzii de gambă cu hematom subperiostal important, 9 contuzii diverse însoțite de hematoame intramusculare voluminoase și alte 15 contuzii cu mari hematoame subcutanate, dintre care 2 colecții serohematice Morrel-Lavallée.

După forma clinică a contuziei, am înregistrat 742 de contuzii simple (95,9 la sută) și 43 de contuzii complicate (4,1 la sută), care au ridicat probleme terapeutice oarecum deosebite.

3. TRATAMENT

Tratamentul contuziilor are ca scop diminuarea durerilor, oprirea hemoragiei intratisulare și recuperarea funcțională cît mai rapidă a segmentului lezat.

Deoarece, în absența examenului radiologic, diagnosticul clinic de contuzie este deseori un diagnostic de probabilitate, orice contuzie trebuie considerată drept fractură posibilă și rănitul trebuie să beneficieze de același ajutor ca în fracturi (5, 10, 13, 14).

Tabelul 2

STATISTICA CONTUZIILOR PE GRUPE DE VÎRSTĂ PE PERIOADA 1964-1971

Grupa de vîrstă (ani)	M	F	Total	%
0 - 14	20	18	38	4,9
15 - 24	73	37	110	14,1
25 - 34	86	64	150	19,1
35 - 44	102	84	186	23,7
45 - 54	64	68	132	16,8
55 - 64	39	51	90	11,4
65 - 74	23	33	56	7,2
75 și peste	10	12	22	2,8
Total	417	367	784	100,0

În contuzia de șold sau de genunchi, de exemplu, nu vom permite rănitului să meargă deoarece, în cazul unei fracturi incomplete sau angrenate, aceasta se poate transforma într-o fractură completă.

Calmarea durerilor poate fi obținută prin: algocalmin, analgin (1—3 fiole/zi), antinevralgic, pyran (3—4 comprimate/zi), reumazol, alindor (3—4 drageuri/zi, timp de 4—5 zile) etc. Infiltrația cu soluții anestezice este utilă, în unele cazuri, pentru a calma durerile. În 52 de cazuri, noi am folosit infiltrația cu xilină 1 la sută sau procaină 1 la sută, în doză de 5—40 ml, în funcție de regiunea traumatizată și gravitatea contuziei. În contuzia însoțită de hematom intramuscular, am folosit cu rezultate foarte bune, infiltrația cu xilină (procaină), alfachimotripsină, heparină și hidrocortizon, repetată de 4—5 ori, la interval de 3—4 zile. Tot cu scopul de a diminua tensiunea intratisulară și iritația receptorilor nervoși, în unele contuzii însoțite de colecții sanguine importante, este indicată puncția evacuatoare, urmată de bandaj compresiv. Noi am folosit această puncție în 6 hematoame intramusculare, 3 hematoame subperiostale ale tibiei și 8 hemartroze voluminoase de genunchi, eliminînd, după caz, 5—150 ml sînge.

În stările de agitație și insomnie, vom recurge la: luminal, polibrom, romergan, clordelazin și, la nevoie, chiar dilauden sau dolantin.

Cînd febra este ridicată, unii autori indică un tratament antibiotic, pentru a preveni eventuale infecții, care s-ar putea dezvolta pe hematoame.

În contuzia ușoară, care interesează o zonă mai puțin expusă și mai puțin solicitată, se aplică o compresă rece și sportivul își poate continua activitatea competițională.

În contuzia gravă, segmentul lezat trebuie imobilizat într-o atelă gipsată, în acest caz, putînd aplica în continuare comprese reci sau pungă cu gheață pe regiunea traumatizată, sau chiar în gips circular. În seria noastră de 784 de cazuri, numai în 73 de contuzii ale membrelor, am aplicat o imobilizare gipsată pentru 7—28 de zile. Imobilizarea cea mai lungă a fost necesară în contuzia gravă a genunchiului, însoțită deseori de hemartroză voluminoasă.

În multe contuzii, este necesară și suficientă o imobilizare relativă, care se poate realiza prin: repaus la pat, în contuziile trunchiului, imobilizarea în eșarfă a membrului superior sau imobilizarea cu fașă elastică sau ciorap elastic la membrele inferioare etc.

În toate aceste cazuri însă, compresa rece este foarte utilă.

În anumite contuzii, putem recurge la ultrascurte, diadinamici, ultrasonoforeză.

Începînd din a 3-a — a 4-a zi, unii autori recomandă prișnițe, băi călduțe, pernă electrică, cu scopul de a accelera resorbția sîngelui infiltrat.

După diminuarea sau dispariția durerilor și amendarea tulburărilor funcționale, începem mobilizarea activă progresivă. Dealtfel, recuperarea funcțională începe o dată cu imobilizarea prin contracții musculare izometrice.

Subliniem că masajul și mobilizarea pasivă sînt absolut interzise în contuzii.

Folosind acest tratament diferențiat și adaptat fiecărui caz în parte rezultatele noastre au fost foarte bune în 763 de cazuri (97,3 la sută), bune în 15 cazuri (1,9 la sută) și slabe în 8 cazuri (0,8 la sută), care s-au soldat cu redori articulare sau osteoporoză, complicații durabile și invalidante.

4. CONCLUZII

a. Contuzia este o leziune traumatică frecventă mai ales în activitatea sportivă deseori neglijată sau incorect tratată, care lasă sechele durabile, cu tulburări funcționale importante.

b. Examenul clinic atent, completat de multe ori, cu examenul radiologic ne permite un diagnostic corect și ne orientează tratamentul.

c. Folosirea echilibrată și adaptată la caz a mijloacelor medicamentoase, fizice și imobilizării ne-a adus rezultate foarte bune în 97,3 la sută din cazuri, bune în 1,9 la sută din cazuri și slabe în 0,8 la sută din cazuri.

d. Contuzia trebuie să ocupe locul pe care îl merită din plin în patologia traumatică, atît ca frecvență, cît și ca importanță clinică și terapeutică.

e. Antrenorii și profesorii de educație fizică trebuie să înțeleagă exact necesitatea unui examen clinico-radiologic complet, în toate leziunile traumatice sportive, care este singur în măsură să aprecieze dacă sportivul poate continua sau nu activitatea sportivă.

BIBLIOGRAFIE

1. ALEXANDRESCU C.: Igiena și controlul medical în sport, Ed. C.N.E.F.S. București, 1967, pag. 244.
2. BACIU CL., ROBĂNESCU N., ALEXANDRESCU TEODORA: Mic dicționar medico-sportiv, Ed. Stadion, București, 1971, pag. 36.
3. BLIDARU P.: Primul ajutor medical în caz de accidente de circulație, Ed. didactică și pedagogică, București, 1969, 94 pag. + 29 fig.
4. COMAN C. CINCA D., COMAN C. ș.a.: Manual de chirurgie, vol. I. Ed. medicală, București. 1961, pag. 308—310.
5. DENISCHI A., IONESCU I., NEAGU V., PAPAHAGI E.: Traumatologie practică, Ed. medicală, București, 1963, pag. 63—64; 107; 230—231; 238—241; 270; 275—281.

6. EPURESCU AL., FILIPESCU A. : Hematom posttraumatic voluminos, progresiv al hemifeței și al regiunii latero-cervicale, rev. Stomatologia, București, 1959, vol. 6, nr 2, pag. 167—168.
7. EPURESCU AL., IANCU M., POPESCU MARIE-JEANNE, RADU G., ALDEA F., Traumatismele maxilo-faciale în accidentele de circulație, rev. Stomatologia, București, 1963, vol. 10, nr. 3 pag. 221—229.
8. GORUN N. : Aspecte ale asistenței de traumatologie în policlinică, Comunicare în ședința de referate a colectivului Clinicii de ortopedie și traumatologie a Spitalului Brîncovenesc, 24 ianuarie, 1970.
9. GORUN N. : Din asistența de traumatologie la camera de gardă, rev. Viața medicală, București, 1969, vol. 16, nr. 5, pag. 327—333.
10. MANCIU TR., RUSDEA I., RADU C. : Posibilitățile și limitele asistenței de traumatologie în policlinică, rev. Timișoara medicală, 1959, vol. 4, nr. 2, pag. 63—67.
11. POPESCU V : Traumatismele buco-maxilo-faciale, rev. Stomatologia, București, 1963, vol. 10, nr. 3, pag. 193—212.
12. STURZA M., RADU G. : Traumatismele maxilo-faciale prin accidente sportive, rev. Stomatologia, București, 1965, vol. 12, nr. 5, pag. 439—446.
13. SORA T., PETRESCU P., STEPAN IRINA : Considerații asupra asistenței traumatologice de urgență, rev. Munca sanitară, București, 1966, vol. 14, nr. 3, pag. 140—142.
14. TOMESCU D. : Tratamentul traumatologic, rev. Fotbal, București, 27 iunie 1968, an. III, nr. 109, pag. 4.

N. GORUN, CORALIA GORUN : La contusion

La contusion est une lésion traumatique fermée, qui intéresse les tissus mous sous-cutanés.

Elle est le résultat d'une action directe de certaines facteurs mécaniques qui compriment ou écrasent ces tissus, la peau restant toujours intacte.

Les signes cliniques de la contusion sont : la douleur spontanée vive au lieu du traumatisme, rarement irradiée dans le segment respectif, l'impotence fonctionnelle variable, la tuméfaction, la rougeur (echymose même) et l'échauffement de la zone respective, douleur à la palpation.

Les cas présentés par les auteurs sont nombreux, contenant des accidents soldés avec des contusions, dans différents sports.

Le traitement des contusions a comme but : la diminution des douleurs, l'arrêt de l'hémorragie intra-tissulaire, et la récupération fonctionnelle rapide du segment lésé.

Dans la contusion légère, qui intéresee une zone moins exposée et moins sollicitée, on applique une compresse froide, et le sportif peut continuer son activité compétitionnelle.

Dans la contusion grave, le segment est immobilisé dans une attelle plâtrée, en appliquant les compresses froides sur la région traumatisée.

Utilisant un traitement différencié et adapté à chaque cas à part, les résultats obtenus ont été très bons.

N. GORUN, CORALIA GORUN : The Contusion

Contusion is a closed traumatic lesion of interest for subcutaneous soft tissues.

It is due to a direct action by mechanical factors which compress and crush the above-mentioned tissues, the skin remaining intact.

Here are the clinical signs of contusion : a spontaneous pain at the place of the trauma, seldom irradiated into the respective segment ; variable functional impotency ; reddening (even ecchymosis) ; heating of the respective zone ; pain when touched.

The authors describe a great number of accidents in various sports branches that result in contusions.

The treatment undergone aims at diminishing pain, stopping the intertissue bleeding, functionally recovering the injured segment.

In cases of light contusion in a less solicited zone, a cold compress is applied, and the sportsman can go in for the competition.

In cases of serious contusion, the segment is immobilized by a gypsum covered splint and then cold compresses or ice bags are applied.

The treatment differs and depends on the respective cases ; it yields best results.

OPINII ● CONSULTAȚII

UN ASPECT AL RELAȚIEI EFORT—ODIHNĂ ÎN ATLETISMUL DE PERFORMANȚĂ

Prof. ION VINTILĂ
Antrenor la Clubul sportiv „Dinamo" — București

Cu aproximativ doi ani în urmă, discutînd într-un cerc de tehnicieni aspecte ale pregătirii atleților pentru J. O. de la München se contura convingerea (împărtită în special de teoreticieni) că perioada de tranziție constituie un element perimat în contextul antrenamentului sportiv modern, o cedare a unui înalt nivel de pregătire atins de organism, nedeterminată de nici o necesitate.

Se afirma că este deplin posibil ca solicitările din cadrul antrenamentului (și în consecință performanțele) să crească neîntrerupt, ani în șir. În viziunea respectivă, odihna — ca factor esențial al refacerii — era concepută numai ca pauză de la un antrenament la altul. Deci desființarea perioadei de tranziție, cu conținutul ei cunoscut de odihnă activă, în favoarea pregătirii intense, neîntrerupte.

Nu sîntem de acord cu aceste opinii pentru că :

— acumulările organismului uman (indiferent pe ce plan) nu se pot prezenta printr-o săgeată care urcă necontenit, ci printr-o sinusoidă ce urcă, depresiunile fiind indispensabile atingerii unor culmi tot mai înalte ;

— stress-ul fizic constituit de încărcătura mereu crescîndă a efortului și stress-ul psihic generat de importanța tot mai mare a competițiilor determină necesitatea unor perioade de refacere corespunzătoare ;

— eforturile cerute de marea performanță necesită un aport vitaminic și de săruri minerale crescut ce poate fi satisfăcut total doar pe cale artificială. Și la acest capitol este necesară o pauză și ea nu poate corespunde decît unei perioade cu efort redus ;

— în pofida celor mai exigente măsuri de precauție, duritatea efortului produce, cu timpul, microtraumatisme care, prin acumulare și lipsa factorului esențial de lichidare — odihna —, duc la indisponibilități.

Omul, activînd în procesul muncii la parametrii psiho-fiziologici mult reduși față de cei atinși în sportul de performanță, beneficiază

de cunoscutele forme de odihnă necesară refacerii, ceea ce constituie o recunoaştere a legităţii relaţiei efort-odihnă în activitatea umană. Evident, tăria şi durata perioadelor de efort vor determina conţinutul şi timpul perioadelor de odihnă.

În discuţia sus-menţionată am susţinut că odihna, ca factor de bază al refacerii în antrenamentul sportiv, este necesar să fie privită într-o viziune mai amplă. Am susţinut atunci necesitatea acordării unor perioade — care pot dura pînă la un an — de efort redus şi participare în competiţii cu exigenţe reduse sau chiar deloc. Aceste perioade să aibă un ferm caracter profilactic, de odihnă după un an sau doi de pregătire intensă în vederea unei mari competiţii (Jocuri Olimpice, Campionate europene), perioade de „respiro" pe toate planurile, în vederea unor încordări şi mai mari cerute de pregătirea unor competiţii viitoare.

Aceasta ar trebui să ducă la o „STRATEGIE" în atletismul românesc, la vizarea unor competiţii de maximă responsabilitate, precedate de pregătiri ca atare, la desemnarea altor competiţii ca secundare şi pregătite în consecinţă, chiar dacă se numesc Campionate europene de sală, spre exemplu.

Altfel, stabilind în fiecare an un obiectiv major şi necesitatea de a fi realizat — deci pregătit —, privăm marile valori atletice de perioadele de odihnă a căror necesitate am căutat să o susţinem.

Acestor argumente le lipseau la acea dată suportul faptic, evidenţa practicii fiind totdeauna determinată. A fost unul dintre motivele pentru care am urmărit comportarea laureaţilor olimpici, în primele zece luni după prestigioasa confruntare münchenează. Era important de văzut dacă evoluţia lor atletică continuă la acelaşi nivel, în concursurile de sală şi la cele din primăvară sau îşi acordă o pauză competiţională totală.

Un prim test l-au constituit Campionatele europene de atletism pe teren acoperit de la Rotterdam (10—11 martie 1973).

La aproximativ şase luni de la J. O., acest concurs a fost departe de a constitui un succes: mulţi dintre „eroii" de la München absenţi, multe probe cu o participare foarte săracă.

Constatarea că din cei 5 campioni olimpici ai probelor de sărituri, proveniţi din Europa (Ulrike Meyforth — înălţime, Heide Rosendahl — lungime, Iuri Tarmak — înălţime, Victor Saneev — triplusalt, Wolfgang Nordwig — prăjină) nici unul nu a luat startul la acest concurs! Este un fapt pe care cu greu l-am putea atribui întîmplării, el demonstrînd clar o orientare bine cumpănită şi deloc singulară.

Cu mare interes am urmărit, în acest an postolimpic, evoluţia atleţilor din R. D. Germană unanim apreciaţi pentru remarcabila lor comportare la J. O. de la München.

La 14 iunie 1973, la aproape 10 luni de la J. O, situaţia statistică a rezultatelor atletice din această ţară ne prilejuieşte o constatare care se impune: la multe probe, cel mai bun rezultat constituie o performanţă modestă (raportată la valoarea atletismului autohton): la bărbaţi-400 m-47, 3 sec; 400 mg-51,7 sec; 3 000 m obstacole-9 : 02,7 min(!); înălţime-2,14 m; prăjină — 5,00 m; triplusalt-15,93 m(!), iar

la femei — 54,4 sec la 400 m; sau 6,31 m la lungime, 17,49 m la greutate. Exemplele ar putea continua.

Aruncînd o privire asupra situației atleților din R.D.G., care s-au clasat în primele 8 locuri la J. O. de la München, constatăm că: 13 dintre ei apar în clasamentul primilor 10 atleți ai anului 1973, 13 sînt clasați conform valorii lor de la J. O., iar 3 sînt clasați mult sub valoarea lor.

O imagine mai amplă ne oferă situarea pe plan mondial, în 1973, a tuturor campionilor olimpici de la München (bărbați și femei — mai puțin probele de ștafetă — situație valabilă la 28 iunie 1973), din care constatăm:

— 9 campioni olimpici dețin locul 1 în clasamentul mondial al probelor respective, iar 25 nu;

— 14 campioni olimpici se clasează în primii 3 în clasamentul mondial al probelor lor, iar 20 nu(!);

— 17 campioni olimpici (exact 50 la sută în cazul analizei noastre) nu figurează, în 1973, între primii 10 atleți ai lumii!

Luînd în considerare toți medaliații olimpici de la atletism (fără ștafete), la 34 de probe, 102 sportivi medaliați, constatăm că 70 dintre ei nu se clasează în primele 3 locuri la probele lor în 1973, iar 50 dintre ei nu intră nici în clasamentul primilor 10 (!) (la 28 iunie 1973).

Cîteva scurte considerații:

— Cifrele de mai sus atestă faptul că, după cea mai mare competiție a zilelor noastre — Jocurile Olimpice —, o mare parte dintre medaliați evoluează modest sau nu evoluează deloc.

— Acest fapt, ilustrat prin multitudinea exemplelor de mai sus este o necesitate biologică: alternarea unei perioade de mari încordări psiho-fizice, cu perioade, corespunzătoare în conținut și durată, de odihnă.

— Exemplele din atletismul R. D. Germane trebuie să ne ducă la concluzia că evoluția modestă a majorității atleților acestei țări în etapele amintite este rodul unei planificări în acest sens, în nici un caz al întîmplării.

— Trebuie ținut seama de faptul că la unele probe atletice, longevitatea sportivă este un fapt de mult constatat și că în cazul acestor probe odihna are imperative mai reduse.

Este semnificativ că, în 1973, din cei 12 atleți medaliați ai probelor de aruncări la München, 10 se clasează în primii 10 atleți ai lumii; la femei, din 9 medaliate, 7 intră în clasamentul mondial al primelor 10.

— Avem însă, ca în cadrul oricărui fenomen de altfel, și elemente de excepție. Să nu ne mirăm deci că unii medaliați olimpici evoluează la un nivel foarte înalt, cînd marea majoritate trebuie să se odihnească.

Atletismul nostru n-ar trebui să rămînă pasiv față, de această orientare a alternării unor lungi perioade de încordare psiho-fizică, cu perioade corespunzătoare de refacere.

Ar trebui, după părerea noastră, alcătuit un „plan strategic" în care elementul principal să-l constituie fixarea de obiective-competiții

cheie. Rolul celorlalte competiții să fie jalonarea drumului spre obiectivul major.

Ar trebui renunțat la competițiile care nu ajută, sau să se participe la ele fără o pregătire specială, chiar dacă unele poartă denumiri care impun. Este clar că în intenția de a se participa bine la toate, se participă sub posibilități la cea mai mare competiție a zilelor noastre : Jocurile Olimpice.

Aceasta, cu atît mai mult cu cît, din păcate, atletismul nostru dispune la ora aceasta de puține valori.

Cazul atletului Carol Corbu ar trebui să constituie un semnal : practicînd una dintre cele mai dure probe atletice — triplusaltul — — accidentîndu-se în cadrul J.O. de la München, în loc să imite comportarea primilor doi clasați Saneev și Drehmel care și-au oferit o perioadă de 11 luni de pauză competițională aproape completă, dornic să cîștige titlul european de sală, s-a antrenat în continuare intens, a urcat la Rotterdam pe treapta de sus a podiumului, dar accidentul s-a agravat. Acum, Corbu este indisponibil de luni de zile și handicapat pe plan fizic și psihic în privința viitorului.

Cu mici diferențe, sportiva Valeria Bufanu se află în aceeași situație.

Penuria elementelor de certă valoare ar trebui să ne impună o mai atentă preocupare pentru materializarea posibilităților lor la nivelul maxim posibil, în momentul cel mai oportun.

Desigur, ar fi absurd să stopăm ascensiunea unor tineri valoroși, cu un potențial departe de a fi încă valorificat, doar pentru a-i odihni, chiar dacă ei au participat la Olimpiadă.

Închei insistînd asupra necesității elaborării unui plan general strategic al atletismului nostru, cuprinzînd marile obiective. De asemenea, formularea cerințelor competiționale precise, pentru toate valorile atletismului nostru și pentru cei apți să devină valori, în lumina celor spuse mai sus.

I. VINTILĂ : Aspect de la relation effort-repos à l'athlétisme de performance

Le matériau relève la question de l'activité post-olympique des sportifs de grande performance. L'auteur, practicien d'une compétence par-dessus toute discussion, se raporte au problème du relâchement et du redressement physiques des sportifs. En ce but, il prête attention a l'activité des champions olympiques, demonstrant que la pluspart renonce aux grandes confrontations qui suivent généralement les Jeux Olympiques.

I. VINTILĂ : An Aspect of the Relation Effort — Rest in Performance Athletics

The material deals with the postolympic activities of the performance sportsmen. The author, a highly competent practicioner, raises the problem of the sportsmen's physical and psychic restoration. He traces back for the purpose the participation of various Olympic champions in the outstanding events following the last Olympic Games and points out that most of them gave up attending the Olympics.

PUȚIN DESPRE TIME—OUT

Dr. ȘMIL BLUMENFELD
Spitalul de neuropsihiatrie
Iași

Problematica time-out-ului, aparent minoră, comportă în cadrul jocurilor de volei și baschet, un interes incontestabil. În prezent, datele bibliografice aferente subiectului sînt destul de restrînse.

Această observație o facem pe baza materialului documentar cercetat, fiind atestată și în cadrul convorbirilor tematice purtate de noi cu 43 de antrenori din țară și din străinătate (Japonia, U.R.S.S., R. P. D. Coreeană, R. F. Germania, Cehoslovacia, Bulgaria, R.D.G. Austria, Franța etc.), la care adăugăm și 103 sportivi de performanță.

Se subliniază, în general, absența pînă în prezent a unor preocupări pentru un studiu științific, multilateral al time-out-ului, moment strategic cu implicații interesante și rezonanță uneori impresionantă. Chiar și în monografii datele se limitează la o enunțare motivațională modestă, aproape stereotipă, privind indicațiile, mai ales tactice, pentru care se consideră a fi afectat fragmentul de timp liber.

Time-out-ul reprezintă cu siguranță un patrimoniu de posibilități încă insuficient cunoscute și activizate, solicitarea lui netrebuind să constituie un gest oarecare, ci unul de răspundere, de maturitate, în aprecierea unor situații critice, avînd o arie de exigență care urmează a fi în mod științific acoperită. Cantonarea îngustă la expresia unor retușuri aproape numai de ordin tactic, fără o suplă și multilaterală interpretare a potențialului acestei prețioase „piese" de joc riscă a transforma time-out-ul într-o secvență uscată, fără randament. Desigur, nu vom putea pretinde întregii mase de antrenori să dispună, de exemplu, de calități fine de psiholog, să poată explora și interpreta la un înalt nivel procesele psihice ale elevilor lor în atît de variate ipostaze. A lua însă — chiar aproximativ — sub același numitor comun, reactivitatea nervoasă a sportivilor, așa cum se întîmplă deseori, sau a se crede că în time-out există o sincronizare perfectă pe planul receptivității reflectă fără îndoială ignorarea unor date deja verificate de tipologie nervoasă umană.

Tine-out-ul trebuie asimilat sub unghiul înțelegerii științifice a întregii suite de implicații, inclusiv cele de ordin biologic și psihologic. Această sarcină capătă un caracter imperativ, time-out-ul apărînd pe „scenă" în momentele cele mai critice, de alarmă, ale jocului.

Să ne oprim în limitele restrînse ale acestui articol, la cîteva probleme cu caracter de introducere în temă.

În ceea ce privește terminologia, în țara noastră întîlnim încă foarte des în presă, chiar și cea de specialitate, în cadrul emisiunilor de radio și televiziune, expresia „timp de odihnă". Acest lucru ar presupune că time-ou-tul este destinat în primul rînd a da posibilitate sportivilor să se repauzeze. Mai mult chiar, timpul de oprire a jocului nu e, precum se știe, același în baschet și în volei. Deci, o odihnă care

Educație fizică și sport, nr. 11, 1973, pag. 56

variază condiționat și de efortul deosebit solicitat în practicarea celor două jocuri sportive, în baschet pauza fiind mai substanțială datorită consumului de energie mai amplu. Nu credem că indicațiile tactice și cele psihologice ar putea determina criteriul de diferențiere cronologică între cele două jocuri. Totuși, în sondajul nostru de opinie primul fenomen care surprinde este folosirea în puține țări a expresiei „timp de odihnă" (Bulgaria, România). În genere, se utilizează termenul clasic de time-out, *sau traducerea lui exactă, dacă acest lucru e perfect posibil, cum e cazul în țările de limbă germană. Desigur, problema terminologiei nu e cea fundamentală, deși cu ea pornim la drum. Urmărind îndeaproape materialele recoltate, constatăm că nici unul din antrenorii solicitați să-și spună cuvîntul în problema time-out-ului nu-l concepe ca un timp afectat cu prioritate odihnei, în adevăratul sens al cuvîntului. Chiar dacă secvența încorporează uneori și un repaus „sui-generis", el nu ocupă, afirmă 40 din cei 43 de antrenori, decît prima treime sau, mai rar, ultima a duratei acestei pauze de joc. Momentul de întrerupere este folosit, spun ei, pentru corectarea erorilor tactice individuale, mai rar a întregului colectiv, pentru restabilirea ordinii și justei orientări, cu introducerea unor elemente noi cu caracter de antidot sau indicarea unor atitudini de calmare, de mobilizare etc. Este adevărat, în acest timp echipa a suspendat activitatea psihică și motrică specifică, se află în repaus în raport cu jocul.*

Cercetările noastre și datele rezultate din sondaj demonstrează că în cursul time-out-ului *e hazardant să se vorbească de o odihnă autentică, de recuperare pe plan fiziologic în ortostatism, într-un timp foarte redus și cu atenția concentrată asupra intervenției verbale a antrenorului. Majoritatea lor (35 din 43) consideră corect să se abandoneze expresia „timp de odihnă" care nu reflectă în realitate decît cel mult parțial și foarte problematic conținutul ei și propune utilizarea termenului internațional, deja consacrat, așa cum se respectă aproape pretutindeni denumirile în baschet, handbal, volei, fotbal, rugby etc. Restul de 8 antrenori au oferit opinii neutre la acest punct al problemei.*

Există fără îndoială și unele traduceri de termeni sportivi care, prin rulare, au căpătat „liberă circulație", cum este cel de „lovitură de colț" în loc de „corner" sau „de la 11 m" în loc de „penalty" dar acestea, bine transpuse, nu deformează aproape deloc „miezul" real al cuvîntului de origină.

Expresia germană „auszeit" ni se pare fericită, traducînd perfect termenul time-out-ului. *S-ar putea folosi, dacă ținem la o transpunere în limba română, expresia „timp liber" sau „timp (un moment) de întrerupere", care includ orice modalitate de folosire a conținutului cronologic.*

Antrenorul echipei R.P.D. Coreene ne-a informat că în țara „dimineților liniștite" termenul time-out a fost înlocuit prin cuvintele PUN-KAN-HUISC, adică — tradus mai larg — „întrerupere în care se transmit cele necesare". Ni se pare destul de corect.

Majoritatea antrenorilor (34 din 43) afirmă că se găsesc într-un impas tactic la solicitarea opririi jocului. Numai 9 dintre ei au scos în relief în mod spontan și o motivație psihologică. Personal, lansînd pro-

blema valențelor psihologice ale time-out-ului, am constatat interesul viu cu care ei privesc astfel de indicații, nu numai în această arie tematică, ci în întregul proces de instruire a sportivilor, ca și în posibilitățile de autostimulare a jucătorilor în afara pauzelor legale, subiect prezentat de noi în dezbatere.

Discuții ample s-au purtat mai ales pe marginea întrebării: „Permite intrarea în time-out o relaxare psihică omogenă a echipei, o decontectare de ambianță tensionată a jocului, atît cît e necesar?". Majoritatea antrenorilor (36 din 43) recunosc că discuția cu sportivii nu comportă un ecou identic. Receptivitatea, audiența diferă, ca urmare a unei deprinderi calitative din atmosfera de întrecere. La unii echipieri, cu mobilitate nervoasă mai restrînsă de pe un obiect pe altul, pentru excitanți verbali apare un veritabil blocaj inițial, o incapacitate de asimilare lucidă, conștientă a acestor semnale superioare. Deși în afara jocului, ei îl continuă puțin timp încă, atît pe plan psihic cît și motor, cu imagini difuze jucînd pe retină și cu senzațiile tactile contactului cu mingea, nestinse pe degetele lor. Pentru astfel de sportivi, orice indicație plantată la început de time-out forțează zadarnic un teren inaccesibil, fiind recepționată în mod practic doar de o parte din colectiv. Tabloul de comportare este determinat de particularitățile de tip nervos, de forța, echilibrul și mai ales de mobilitatea celor două mari procese nervoase: excitația și inhibiția.

Un număr important de sportivi (28 din 103) și mai ales fetele afirmă că, în pofida unei bune instruiri, nu obțin în primele 10—15 secunde ale time-out-ului deconectarea necesară. Ei rămîn tributarii unei cinetici parazite, la care se adaugă un gen de tensiune psihică, nebuloasă, ca o reacție de urmă, asemănătoare oarecum startului febril. Dealtfel, acest fenomen este și mai amplu reprezentat în sporturile individuale cu mare consum de energie, ca de pildă boxul, unde în pauză unii sportivi, deși în condiții posturale de odihnă, rămîn absenți timp de 10—15 secunde la indicațiile „omului din colț".

Unii antrenori consideră că e indicat a se afecta liniștei primul fragment din time-out pentru întregul lot, evitînd orice gen de intervenție verbală, mai ales față de sportivi cu desprinderi lente din psihomotricitatea jocului. Se dă indicația „încercați să vă calmați", după care, consecutiv unei atenționări în genul celei folosite de dirijor, se transmit indicațiile necesare.

Caracterul emotivității crescute la unii jucători, îndeosebi la fete, face ca plasarea pe umerii lor în timpul time-out-ului a prea multor sarcini să fie nedorită. Ei se pot deconcentra ușor, apar împovărați în respectarea indicațiilor, cu efecte demobilizante în fața unor noi eforturi.

Relaxarea nu e un proces întotdeauna ușor de realizat. Există, evident, o gamă de procedee cu caracter colectiv sau individual. Deconectarea parțială oportună rămîne o mare problemă înscrisă pe tabelul de sarcini al antrenorilor, dar și al jucătorilor înșiși, care pot ajunge la o educare în acest sens, folosind tehnica conștientizării trăirii respective, trecerea emoției prin „sitele" intelectului cu un caracter bun frenator.

Bineînțeles, sarcina modelării psihice aparține însă în primul rînd antrenorului. Totul pornește de la calitatea cunoașterii cît mai plenare

a individualității elevilor, cu trăsăturile de comportare care-i particularizează pe făgaș biologic, psihologic, social.

Noi credem că time-out-ul, *ca temă, trebuie pregătit cu premeditare în cadrul antrenamentelor, cu toată seriozitatea. Jucătorii trebuie să învețe stilul de comportare în acest timp liber, cum să realizeze calmarea inițială cu mobilizarea psihică ulterioară, pentru ca indicațiile antrenorului să fie realizate cu eficiență. Astfel,* time-out-ul *nu va mai fi pentru jucători un moment de surpriză sau, din contră, un moment oarecare ce poate veni și trece fără ecou. Jucătorul sau jucătorii „în culpă" trebuie orientați și încurajați de antrenori și colegi. Trebuie interzise acum discuțiile contradictorii, care antrenează o mimică inadecvată, vizibilă pentru spectatori. Trebuie controlată vestimentația, evitate mișcările inutile, sfidînd publicitatea (mai ales la băieți) sau asaltarea sticlelor de răcoritoare cu ingerarea în condiții neigienice a conținutului. Sportivii de pe banca de rezervă pot îndeplini și ei anumite sarcini care să conducă la refacerea psihică a colegilor lor.*

În discuțiile noastre cu antrenorii s-a insistat asupra atitudinii lor corecte, constînd în evitarea în timpul time-out-*ului a stării de enervare directă, cu menținerea calmului, a mimicii temperate, fără acele obiecții aspre la frontiera insultei, cu ecourile lor profund negative. Din contra, comportarea plină de înțelegere amicală constituie un gest de mare rezonanță, un puternic act mobilizator în redresarea afectivă și morală a sportivilor.*

Cînd apelează antrenorii la time-out ?

Noi am recoltat un material vast la acest punct. Ne vom opri însă la cîteva aspecte generale, evitînd detaliile.

Nu există un cod de reguli cu soluții gata pregătite. Personalitatea antrenorului se reflectă și în sesizarea oportună a pauzei de joc. Gestul oglindește patrimoniul său de experiență, orientarea bună și, ceea ce e foarte important, cunoașterea fină a potențialului biopsihologic al elevilor săi, pragul lor de toleranță etc. El simte echipa proprie și pe adversar, cu un simț matur de anticipare a situațiilor posibile. Un asemenea conducător știe totdeauna cine este sau nu receptiv la indicațiile sale, cum trebuie să-și dirijeze elevii pentru o eficiență maximă.

Desigur, solicitarea time-out-ului reprezintă un moment psihologic important. Inițiativa pornită de la antrenor constituie pentru echipă un semnal de alarmă, în timp ce apelul făcut de partener poate să calmeze, dar... atenție în dozarea acestei calmări. Urmează uneori apariția „noului" în echipa adversă, deci vigilență în tabăra proprie și, nu rareori, o armă, tactica introdusă află echipa insuficient pregătită, incapabilă de a găsi mijloacele de contracarare din proprie inițiativă. Fenomenul obligă, uneori, puțin timp după un time-out *cerut de adversar, un* time-out *din inițiativă proprie, cu scopul reintroducerii ordinii și a demonstra noua strategie de urmat.*

Nici antrenorul nu reprezintă întotdeauna un monument de calm, o mașină umană infailibilă, cu cele mai echilibrate procese nervoase.

Armonia, clarviziunea, indiferent de temperatura la care urcă evenimentele din teren, atitudinea bine dozată față de elevi sînt apanajul marilor strategi, care uimesc prin strălucirea personalității lor, a talentului pe care îl iradiază.

Time-out-*ul* *încorporează importante implicații biologice (aspecte respiratorii, cardiovasculare, de energie musculară, fenomene vegetative, reacții biochimice variate etc.), dar și psihologice (cognitive — de achiziție și elaborare — afective, de comportare, volitive, reactivitate nervoasă). Cunoscuta „scoatere din mînă" a adversarului prin blocarea momentană a unui complex psihomotric favorabil constitue, în esență, o armă psihologică tactică, ca și aceea de a nu cere* time-out *cînd echipa parteneră posedă jucătoare obosite sau vîrstnice, fără rezerve valoroase.*

Aproape nu există joc fără momente de întrerupere, deși unii antrenori, cum sînt cei ai echipei japoneze, rămîn partizanii neutilizării pauzelor decît în momente excepționale, considerînd sportivele pregătite a se autoorienta în joc.

Un time-out *bine „prins" și folosit corect devine o intervenție foarte utilă, cu rezultate spectaculoase. Asistăm uneori la o reechilibrare a întregului mecanism de luptă a colectivului, o redresare a efortului, cu înlăturarea anxietăți, eliberarea de noi izvoare de ambiție sportivă, materializate în vaste eforturi, bine autoîntreținute. Formația sportivă acum cîteva momente fără vlagă, cu orientarea în joc destrămată, e de nerecunoscut cu motoarele ei puternic încinse, alimentate parcă de un combustibil miraculos.*

Time-out-*ul cu problemele sale numeroase și complexe rămîne în continuare o ecuație cu suficiente necunoscute.*

Într-un articol viitor vom prezenta date personale privind implicațiile biologice și de ordin psihic la care vom adăuga rezultatele sondajului nostru tematic elaborat în colaborare cu antrenorul N. Roibescu și dr. Sofronia Lazăr, cărora le aducem mulțumiri în cadrul acestui prim articol.

Ș. BLUMENFELD : Quelques détails sur le time-out

Le problème du time-out, apparemment mineur, comporte un intérêt incontestable dans le cadre des jeux de volley et de basket-ball.

Le time-out représente un patrimoine de possibilités insuffisamment connues et mises en valeur, sa sollicitation ne devant pas constituer un geste quelconque, mais un geste de responsabilité, de maturité, dans l'appréciation des situations critiques sur le terrain de jeu.

Dans le sondage d'opinions concernant le time-out, la plupart des entraîneurs et des sportifs ont declaré qu'ils ne l'utilisent pas comme un temps de repos, mais comme un moment pour la transmission de certaines indications tactiques et de mobilisation psychologique.

Il est recommandable que l'entraîneur demande le timeout dans les situaoù son équipe est en difficulté

Quelques indications sur une ton calme apaisent les nerfs des jours en les déterminant d'agir d'une manière

Ș. BLUMENFELD : About Time-out

Although apparently of minor importance, the time out is unquestionably important in volleyball and basketball.

Its possibilities are still insufficiently known and the author suggests it should be resorted to with responsibility and consideration on the critical situations.

It has been found out that most of the coaches and sportsmen do not use it as a time of rest but a moment during which tactical indications are made known or as a psychological mustering.

It is desirable that time-out should be required in difficult situations as some smooth indication can help the players to calm down.

FILE DE ISTORIE

ŞASE DECENII DE LA ÎNFIINŢAREA PRIMULUI CLUB SPORTIV ROMÂNESC DIN CLUJ

Şef de lucrări DORIN ALMĂŞAN
Institutul politehnic-Cluj
ALBIN MORARIU
Maestru emerit al sportului

Tineretul român din Transilvania a avut întotdeauna conştiinţa valorii sale şi a apartenenţei lui la vatra Ţării Româneşti. Perioada de convieţuire, cu drepturi minore, în cadrul Imperiului Austro-Ungar nu i-a stirbit idealurile şi nu i-a diminuat posibilităţile. La sfîrşitul veacului trecut, momentul unirii Ţărilor Române se simţea cu intensitate, el exista latent în firea lucrurilor, era prezent în idei, în gînduri, în idealuri şi fapte. Menţinerea tezaurului cultural neîntinat, ba chiar primenirea lui cu valori reale din ţara mamă de peste Carpaţi s-a realizat mai ales prin societăţile artistice şi de lectură înjghebate spre sfîrşitul secolului al XIX-lea. Două dintre acestea, *„Societatea Academică Petru Maior"*, înfiinţată în anul 1862 la Budapesta şi *„România Jună"* la Viena, în 1864 au jucat un mare rol în pregătirea ideologică a unirii. După modelul lor, în 1872, Grigore Silaşi încearcă să pună la Cluj bazele unei societăţi culturale, „Iulia". Dar, ceea ce este posibil la Budapesta sau la Viena nu e realizabil in Transilvania.

Sub influenţa tinerilor care studiau în Ungaria, Austria, Germania, în aceste societăţi se naşte, cu timpul, şi interesul pentru practicarea exerciţiilor fizice şi a sportului. Unii sportivi ardeleni, membri ai societăţilor amintite, s-au remarcat în întrecerile sportive la care au participat. Amintim doar pe *Simion Nemeş*, care se distinge în 1910, la Viena, cu prilejul unor concursuri internaţionale de tir, pe *Teofil Moraru*, care va deveni campion al României la aruncarea greutăţii sau pe excelentul sportiv multilateral *Virgil Salvanu*, medaliat cu argint în 1919, cu prilejul campionatelor interaliate de box.

Legăturile strînse care existau între tinerii români ce studiau la Viena şi Budapesta şi cei din Transilvania vor duce pînă la urmă la organizarea acestor societăţi şi cluburi sportive.

Unul dintre primele cluburi de acest fel, care ia fiinţă în Transilvania şi primul din oraşul Cluj a fost *„Clubul Sportiv Ardelean"* din Cluj sau, cum reiese din documente, *„Clubul Sportiv al Tinerimei Române din Cluj"*.

Educaţie fizică şi sport, nr. 11, 1973, pag. 61

Așa cum am mai spus, crearea acestui club, ca și a altora, este rezultatul strădaniilor unor tineri, studenți sau absolvenți, adepți ai unor concepții moderne în privința exercițiilor fizice și sportului. Unul dintre aceștia este *Amos Frîncu*, intelectual distins, avocat patriot, luptător pentru cauza românilor în procesul Memorandiștilor. El își exprimase intențiile, încă din 1904, de a înființa la Cluj, un club sportiv românesc. Aici lucrul era posibil, mai ales datorită faptului că exista o activitate sportivă susținută.Spre exemplu, încă din anul școlar 1903—1904 se pomenește de echipa de fotbal a Liceului Unitarian (azi Liceul Brassai), care avea o activitate competițională.

Alt factor de seamă în înființarea primului club românesc din Cluj a fost apariția revistei social-culturale *„Noi"*, a cărei profesiune de credință, publicată în primul număr (15 iunie 1913), era: *„Voim să ne cunoaștem frații, să ne apropiem pentru a ne împărtăși frățește bucuriile și necazurile noastre de studenți"*.

În același număr se preconizează o serie de măsuri concrete care să ducă la o mai bună organizare și la o activitate susținută din punct de vedere cultural și social. Una dintre dorințele exprimate acum este și aceea a punerii bazelor unei activități sportive sistematice. În apelul lansat în numărul citat mai sus, la punctul 5 se spune : *„Pentru recreerea studenților istoviți de studii e absolut necesară o sală de gimnastică care ar înlocui cu succes cîrciumele și cafenelele. S-ar cruța multă energie sufletească și mulți bani aruncați în vînt"*.

Dar, cea mai mare greutate pe care o întîmpinau inimoșii pionieri era lipsa de fonduri. Se recurge la o listă de subscripții, la care contribuie, printre mulți alții, *Mircea Prișcu* (despre care vom mai aminti) — 100 de coroane, *Ion Goia* (azi medic și profesor universitar distins) — 50 de coroane, *Aurel Sbîrcea* (tatăl muzicologului George Sbîrcea) — 200 de coroane etc.

În octombrie 1913 are loc ședința de constituire a clubului, pe facultăți, vicepreședinte al activităților culturale și sportive fiind ales, la facultatea de medicină, *Ion Goia*.

Pentru alegerea noului comitet, al clubului, în locul celui vechi, care exista provizoriu, se organizează, în 24 ianuarie 1914, o adunare, ocazie cu care clubul (conform documentelor, era constituit cu un an înainte) începe să activeze potrivit unui statut întocmit anterior și aprobat acum. Se prevede o activitate organizată la următoarele discipline sportive : atletism, fotbal, gimnastică, scrimă, tir, box și trîntă (lupte).

În fruntea noului comitet al clubului este ales *Amos Frîncu*, iar secretar, *Gavril Deac* profesor de gimnastică, maestru de scrimă și scrimer de frunte.

La adunarea clubului sportiv din 24 ianuarie, secretarul rostește un discurs din care citățm cîteva fraze pentru a înțelege ideile care stăteau la baza proaspătului club :

„Toate popoarele culte mici sau mari din cele cinci continente își dau silința să crească o generație sănătoasă și bine dezvoltată în trup, prin cultivarea tuturor ramurilor de sport. Pentru realizarea acestui scop frumos aduc jert-

Un grup de sportivi ai clubului : în mijloc Gavril Deac, secretar și maestru de scrimă. Cluj, 1914

fe materiale foarte mari. De fapt, în veacul nostru din ce în ce mai sbuciumat, munca intelectuală primejduește cu adevărat dezvoltarea naturală a fizicului... Singur sportul sistematic exercitat cu diligință este garanție sigură a oțelirii și a dezvoltării unui corp debil de la nastere sau veștejit de diferite morburi".

Și în încheiere :

„*De azi înainte și noi avem ocaziune în nou întemeiatul nostru club să ne întărim trupul și să ne regenerăm prin forța îndrăzneață a fizicului, forța bărbătească a spiritului nostru... Dacă munca noastră va fi plină de însuflețire statornică și de energie antică, eu cred cu tărie că la Olimpiada din 1916, ce se va aranja la Berlin, tînărul și mîndrul nostru steag va fi desfășurat spre mărirea noastră și a neamului nostru românesc*".

Pentru a întregi personalitatea secretarului noului club, citãm un fragment din „*Noi*" — organul studențimii române (Cluj nr. 10, 1914) „*D-nul Gavril Deac este cunoscut în cele dintîiu cluburi din țară și îndeosebi în cercul sportsmanilor din Ardeal ca un duelist nebiruit. Premiat în mai multe rînduri, la 1907 a cucerit șampionatul Ardealului în sabie...*"

Scopurile și idealurile pentru care luptă el în numele clubului sînt nobile, din păcate neîmplinite din cauza apropiatului război mondial. Dar, deocamdată clubul era abia la începutul organizării sale, la instaurarea noului comitet. Din el făceau parte, printre alții, dr. *Simion Nemeș* (vicepreședinte), *Petru Vlad*, de la societatea „Petru Maior" (șef de secție la scrimă), *Mircea Prișcu* (referent la scrimă), *dr. Ștefan Morariu* (în juriul de onoare) *Tarquiniu Prișcu* (șef de secție la box și trîntă), dr. *Iuliu Hațieganu*, *Dominic Stanca*, *Romeo Dan* (membri activi) etc.

Menționăm că mulți dintre acești tineri animatori ai sportului și executanți destoinici proveneau de la Gimnaziul Român din Brașov, al cărui director — *Virgil Onițiu* (1864—1915) era el

însuși un militant pentru ideea de sport. Intelectual de seamă, profesor cu studii la Sibiu, Viena și Budapesta, membru corespondent al Academiei Române, scriitor și poet sensibil, *Virgil Onițiu* avea idei îndrăznețe în legătură cu educația fizică și sportul, mai ales în școală. Pentru ilustrarea acestora, redăm un fragment din discursul său, rostit în sala festivă a Gimnaziului român din Brașov, în 29 iunie 1914, intitulat „*Mișcarea sportivă — o problemă actuală școlară*" :

„*Astfel sporturile în general angajează la o armonică și plăcută cooperare sufletul și trupul și produc în om o plăcere senină, o mărire a energiei de viață, un echilibru sănătos între forțele sufletești și trupești, o înviorare sufletească, o potențare a conștiinței de sine și a simțului de onoare și de demnitate și mai cu seamă o fortificare fizică ; ele ne fac corpul ușor, elastic și supus la orice poruncă ce-i vine de la suflet. Pe lîngă aceste prețioase foloase, cele mai multe sporturi contribuie la dezvoltarea sentimentului social în noi, a simțului de disciplină în împreună-lucrarea socială. Un tînăr agerit prin sporturi știe să comande, dar știe și să se supună ; lăsat singur, avizat la puterile proprii în situații grele, el nu-și pierde capul așa de ușor, ca unul lipsit de educație sportivă, iar în tovărășie cu alții, el nu sparge legăturile sociale, ci le strînge și le încheagă.*

Iată dar că școala și casa părintească nu pot să-și închiză ușile în fața mișcării sportive, ale cărei valuri abia acum au ajuns pînă la noi, ci dimpotrivă trebuie să dea cea mai mare atențiune acestei mișcări și s-o utilizeze cu chibzuință pentru completarea și desăvîrșirea creșterii tinerimii noastre".

Pentru susținerea sa materială, proaspătul club sportiv, care își avea sediul în actuala stradă 23 August din Cluj, organizează și așa-zise serate cultural-sportive.

Frații Tarquiniu și Mircea Prișcu de la Clubul Sportiv Ardelean, într-o demonstrație de box. Cluj, 1914

Concomitent se efectua pregătirea tehnică a sportivilor de performanță ai clubului, atît în localul închiriat (la sediul clubului), cît și pe arena Municipală, inaugurată cu cîtva timp înainte și se ducea o mare campanie propagandistică pentru organizarea primului mare concurs sportiv al clubului. Din cauza interdicției de a se organiza în Cluj, concursul a avut loc la Orăștie, în anul 1914.

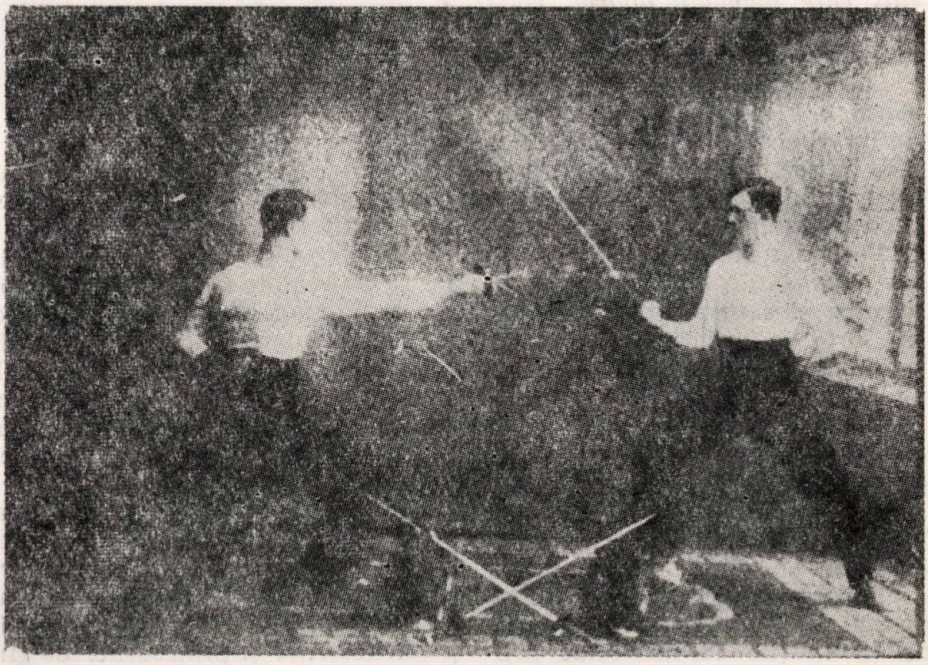
Revista „*Cosînzeana*", ce apărea la Orăștie încă din 1910, face o bună propagandă acestui concurs înaintea desfășurării lui și ample comentarii după desfășurarea întrecerilor.

Concursul este anunțat și de „*Gazeta Transilvaniei*", care apărea la Brașov (în nr. 104 din 13 mai 1914) astfel : „*Invităm toată lumea românească iubitoare de sport la primul concurs românesc de fotbal, scrimă, trîntă și gimnastică (sul și paralele) aranjat de Clubul Sportiv Ardelean din Cluj, cu concursul societăților de sport Gloria și Petru Maior din Budapesta, ce va avea loc în Orăștie în Prund (Tîrgul de vite), în 31 mai st. nou la orele 13 p.m.*" Și, în continuare este redat programul întrecerilor pe care-l publicăm considerînd-ul o pagină antologică în acest gen :

„*Sîmbătă seara la orele 10 sosirea trupelor participătoare și seara de cunoștință în sala hotelului Central. Duminică p.m. la orele 3 fix : 1) Gimnastică (sul și paralele) individuală, 2) Fotbal (luptă decisivă pentru șampionat) 3) Scrimă decisivă 4) Scrimă (Academie) 5) Atletică grea : Trîntă decisivă a) greutatea de fulg (șampionat) b) greutatea ușoară (șampionat) c) greutatea medie (șampionat) d) greutatea grea (șampionat) 6) Școală de box Domnii Virgil Salvanu șampion de box și Tarquiniu Prișcu 7) Împărțirea premiilor. Duminică seara la orele 9 petrecere cu dans în sala cea mare dela hotelul Central*".

Desfășurat într-adevăr în ziua și la ora fixată, concursul a constituit, prin noutate și prin interesul manifestat de public, un succes. Ecourile lui au fost intense în presa vremii.

Iată două fragmente dintr-o astfel de cronică sportivă :

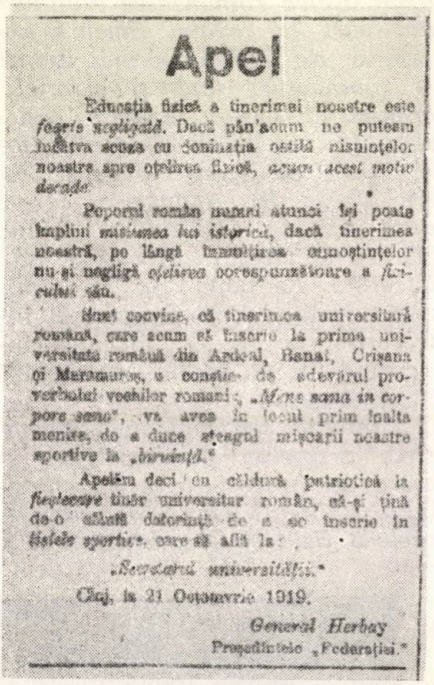


Demonstrație de scrimă : Traian Nicolin și Lazăr Isaic de la Clubul Sportiv Ardelean. Cluj, 1914

„Întrecerile au început cu matchul de fotbal între echipele tinerilor universitari din Budapesta, Clubul Petru Maior (dress portocaliu) și echipa reprezentativă a Clubului sportiv Gloria din Arad (dress vînăt)... Aproape două ore a durat acest match care a angajat toată atenția publicului prin frumusețea și prin peripețiile variate și agitate ale jocului, superior de frumos al ambelor echipe. Terenul impropriu pentru joc (iarba mare, în urma umezelii lunecoasă, terenul nenivelat plin de hîrtoape) pe care căderile combatanților se țineau lanț durere, nu a dat posibilitate ca bravii noștri fotabliști să-și poată dezvolta în toată splendoarea perfecta lor rutină și vervă de joc. Cu toate aceste, prestațiunile lor au fost superbe și au secerat aplauze însuflețite atît de la numerosul public gratuit care inundase oborul, cît și la — durere — puținul public platnic“.

„La lupta excitant de interesantă a 2 atleți de putere fizică extraordinară — dintre care unul (dr. Virgil Salvanu din Budapesta) cu renume stabilit și în cercuri străine, iar celălalt (dl. Dulhas din Arad) încă mai puțin cunoscut, deși inferior în tehnica și rutina luptei dar egal în forța musculară — a asistat publicul cu răsuflarea aproape oprită. De 2 ori 15 minute a durat lupta care a trebuit să se continue seara în sala mare de la Central, dar a rămas în definitiv totuși nedecisă“. (Gazeta Transilvaniei, Brașov, nr. 109, 20 Maiu — 2 Iunie 1914).

Dincolo de succesul propagandistic și de public, concursurile de la Orăștie au însemnat pentru clubul organizator un serios deficit material așa cum ne-o dovedește și apelul adresat de comitetul clubului în iunie 1914 către institutele de credit și către simpatizanții sportului.



Apel

Educația fizică a tinerimei noastre este *foarte negligată*. Dacă pân'acum ne puteam lucrăra scuza cu dominația ostilă nisuințelor noastre spre oțelirea fizică, *acum acest motiv decade*.

Poporul român numai atunci își poate împlini *misiunea lui istorică*, dacă tinerimea noastră, pe lângă înmulțirea cunoștințelor nu-și negligă *oțelirea* corespunzătoare a *fiziculuí* său.

Sunt convins, că tinerimea universitară română, care acum să înscrie la prima universitate română din Ardeal, Banat, Crișana și Maramureș, o conștie de adevărul proverbului vechilor romani: *„Mens sana in corpore sano“*, va avea în locul prim înalta menire, de a duce steagul mișcarii noastre sportive la *„biruință“*.

Apelăm deci cu căldură patriotică la *fiecăcare* tinăr universitar român, că-și țină de-o sfântă datorință de a se înscrie în *listele sportive*, care să află la:

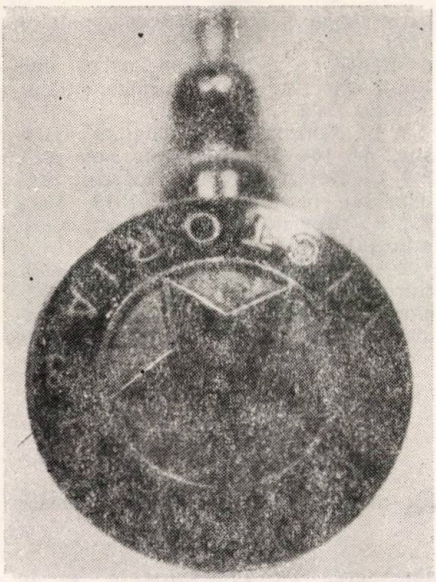
„Secretarul universității.“

Cluj, la 21 Octomvrie 1919.

General Herbay
Președintele „Federației.“

Apelul generalului Herbay din 21 octombrie, 1919.

Una dintre realizările de seamă ale concursului de la Orăștie a constituit-o inițiativa lui *Silviu de Herbay* (român, mare iubitor și animator al sportului, stabilit la Viena) de a constitui Federația Cluburilor Sportive de Gimnastică Română din Ungaria. Intenția lui Herbay era de a unifica cluburile sportive române din Transilvania, să le traseze o linie unică organizatorică, să le fixeze un statut și un program de perspectivă. De asemenea, dorea să promoveze concursurile sportive interne și internaționale, să intensifice perfecționarea instructorilor și profesorilor de gimnastică, să-i trimită pe cei mai buni dintre aceștia cu burse în



Insigna Clubului Sportiv Victoria Cluj — ultima denumire a Clubului Sportiv Ardelean

străinătate, să îmbunătățească pregătirea sportivilor români pentru viitoarele Jocuri Olimpice.

Sub deviza : *„Virtus romana rediviva"* începe o puternică campanie de organizare a activității sportive. Printre altele, se trimite o circulară tuturor organizațiilor sportive, gimnaziilor și școlilor, în care se cere întocmirea unei situații exacte privind numărul, pregătirea și naționalitatea profesorilor de gimnastică, situația bazelor sportive existente și perspectivele construirii altora, situația gimnasticii și a celorlalte sporturi în școlile elementare, numele și rezultatele sportivilor români care ar putea intra într-un plan de pregătire pentru concursuri internaționale și mai cu seamă pentru Jocurile Olimpice etc. Din nou inițiative extrem de valoroase și ambițioase care, din nenorocire, vor sucomba, ca și altele, în fața apropiatului război.

Războiul a schimbat și destinele primului club sportiv românesc din Cluj. El a devenit, din 1919, *„Clubul Sportiv al Oficianților Municipiului Cluj"*, 27 august 1919 (studenții primind dezlegarea pentru cluburile studențești), s-a transformat apoi în *„Clubul Dacia"* (5 septembrie 1919) și, în sfîrșit, a devenit *„Clubul Victoria"*, cu o activitate rodnică pînă în anul 1946.

Credem că n-ar fi lipsit de interes să arătăm că, tot după război, *Silviu de Herbay* își continuă neobosit activitatea de organizator în domeniul sportului .El publică în presa clujană numeroase materiale în care pledează pentru constituirea studenților în societăți și cluburi sportive universitare. Acestea culminează cu apelul din 21 octombrie 1919 :

„Educația fizică a tinerimei noastre este foarte neglijată. Dacă pînă acum ne puteam scuza năzuințele noastre spre oțelirea fizică întrucîtva cu dominația ostilă, acum acest motiv cade.

Poporul român numai atunci își poate împlini misiunea lui istorică dacă tinerimea noastră pe lîngă înmulțirea cunoștințelor nu-și neglijează oțelirea corespunzătoare a fizicului său. Sunt convins că tinerimea universitară română care acum se înscrie la prima universitate română din Ardeal, Banat, Crișana și Maramureș e constie de adevărul proverbului vechilor români : „Mens sana in corpore sano" și își va avea locul în înalta menire de a duce steagul mișcării sportive la biruință.

Apelăm deci cu căldură patriotică la fiecare tînăr universitar român să-și țină de o sfîntă datorință de a se înscrie în listele sportive care se află la : Secretariatul universității".

Acest apel poate fi considerat actul de naștere al primului club sportiv universitar clujan. La sfîrșitul anului 1919, ia ființă cel mai strălucit club sportiv al Clujului : *„Universitatea"*.

BIBLIOGRAFIE

1. CORNEȘAN T. : Revista Cosînzeana și contribuția ei la dezvoltarea sportului în Transilvania, rev. Educație fizică și sport, București, nr. 4, 1969.
2. CORDOȘ N. : Semicentenarul clubului sportiv „Universitatea", Cluj, Făclia, 1969.
3. * * * : Gazeta Transilvaniei, Brașov, nr. 104, 109, 122, 142, 148, 1914.
4. * * * : Revista „Noi", Organul studențimii române, Cluj, 1913, 1914.
5. * * * : Revista „Cosînzeana", Orăștie, 1914.
6. * * * : Procesele-verbale de constituire a „Clubului Sportiv al Oficianților Municipiului Cluj" și „Dacia", 27 august, 1919 și 5 sept. 1919.

D. ALMĂȘAN, AL. MORARIU : Six décénnies depuis la création du premier club sportif roumain de Cluj

Un des premiers clubs sportifs roumains, créé en Transylvanie, et le premier dans la ville Cluj, a été „Le Club Sportif de la Jeunesse Roumaine de Cluj". Il est le résultat des efforts des jeunes étudiantes, adeptes des conceptions modernes en ce qui concerne l'exercice physique et le sport.

En octobre 1913 a lieu la séance de constitution du club, par facultés. En 1914, à la suite d'une réunion d'éléction du nouveau comité du club, celui-ci commence son activité selon un statut élaboré antérieurement. On prévoit une activité organisée aux disciplines suivantes : athlétisme, foot-ball, gymnastique, escrime, tir, boxe et „trîntă" (lutte).

Le club fournit une activité intense, ont lieu de nombreuses compétitions sportives, en se distingnant des figures remarquables de sportifs. L'approche de la première guerre mondiale ralentit sensiblement l'activité du club qui finalement a été interrompue.

Mais, à la fin de l'année 1919, est créé le plus brillant club sportif de Cluj : „Universitatea" (l'Université).

D. ALMĂȘAN, AL. MORARIU : Six Decades Since A First Sporting Club was Set up in Cluj

„The Sporting Club of the Romanian Youth of Cluj" was one of the first such Romanian clubs founded in Transylvania, and the first of the town of Cluj. It was due to the concerted efforts made by students and graduates, who boasted modern conceptions on sports and exercises.

The session consacrating the establishment of the club by faculties took place in October 1913. In 1914, following a session in which a new committee of the club was elected, the club began its activities — field and track events, foot-ball, gymnastics, fencing, target shooting, boxing, wrestling — according to a previously worked out statute.

The club had an intensive activity, numerous sporting events taking place which enlisted many a remarkable sportsman. The activity was slowed down and then doopped because of the First World War.

Yet, at the end of 1919, the most outstanding club of Cluj „Universitatea" was set up.

Portret

ANCA GROZA

ADRIAN VASILIU
Ziarist

DATE PERSONALE

— **Născută la 23 ianuarie 1956.**
— **Înălțimea 1,63 m.**
— **Greutatea 56 kg.**
— **Practică înotul din anul 1963.**
Pînă în anul 1972 a fost pregătită de antrenoarea Magda Negrea.
— **Face parte din Clubul sportiv „Dinamo" — București.**
— **Antrenorul actual — Cristina Balaban-Șoptereanu.**
— **Este elevă la Liceul „I. L. Caragiale" din Capitală.**

Cea mai bună înotătoare a țării la această oră este în același timp una dintre primele specialiste ale procedeului delfin de pe continent. La 9 ani, a cucerit primul titlu de campioană în întrecerile copiilor. În 1970, la 14 ani, a devenit pentru întîia oară campioană națională absolută în proba de 400 m mixt. De atunci a mai cucerit 10 titluri individuale în probele de 100 m liber, 100 m și 200 m delfin, 200 m și 400 m mixt și alte 11 în diferite ștafete ale clubului „Dinamo". A cucerit cele mai multe titluri balcanice în probele feminine: 10 medalii de aur în 1971, 1972, și 1973. A participat la C.E. de juniori din 1969 (Viena) și 1971 (Rotterdam) — locul IV la 200 m delfin și locul V la 100 m delfin. A luat parte și la J.O. din 1972 (München) unde a fost eliminată în seriile probei de 200 m delfin.

La vîrsta de 12 ani era considerată un copil minune, Anca deținînd recorduri naționale ale categoriei de vîrstă în probele de craul, bras, delfin și mixt la care antrenorii noștri nici nu visaseră pînă atunci. Mulți dintre specialiști credeau, pe bună dreptate, că ne aflăm în fața unui talent ieșit din comun. Dar ambițioasa sportivă dinamovistă, a cărei conștiinciozitate, seriozitate și dorință continuă de a se autodepăși

EVOLUȚIA REZULTATELOR

	100 m delfin	*200 m delfin*	*100 m liber*
1966	1 : 26,3	—	1 : 25,6
1967	1 : 20,7	—	1 : 16,2
1968	1 : 13,2	2 : 41,5	1 : 09,3
1969	1 : 13,1	2 : 40,2	1 : 08,5
1970	1 : 12,3	2 : 40,0	1 : 07,2
1971	1 : 08,5	2 : 32,5	1 : 06,0
1972	1 : 08,4	2 : 30,3	1 : 05,1
1973	1 : 07,1	2 : 26,3	1 : 03,3

le-am apreciat întotdeauna, nu a mai progresat în același ritm și în următorii patru ani, decisivi în evoluția carierei sale, stabilindu-se la cifre de valoare balcanică și nimic mai mult.

Explicația ne-o oferă însăși multipla campioană a României: „În această perioadă cred că am lucrat prea puțin pentru dezvoltarea forței, factor decisiv în creșterea rezultatelor la delfin. E drept, niciodată nu am neglijat pregătirea pe uscat, căreia mulți înotători din țara noastră îi atribuie o importanță minoră. Totuși, am impresia că am ales de fiecare dată mijloacele cele mai eficace. Pe de altă parte, lipsa de concurență în țară m-a privat de un important stimulent, pentru că, orice ați spune, nu este deloc ușor să te lupți un an întreg doar cu ... acele cronometrelor. În sfîrșit, consider că în anii respectivi nu am avut cele mai bune condiții de pregătire. Un înotător care vrea să ajungă în vîrful piramidei, trebuie să se antreneze zilnic între 4 și 6 ore. Or, eu nu am beneficiat nici pe departe de asemenea condiții!"

Începînd din 1973, clubul sportiv „Dinamo" și federația de specialitate i-au asigurat Ancăi Groza condiții mai bune de pregătire, beneficiind în acest sezon și de îndrumarea tehnică a unei noi antrenoare, maestra sportului Cristina Balaban-Șoptereanu, căreia îi seamănă perfect.

Așa cum puteți lesne observa din evoluția rezultatelor campioanei, sezonul '73 a adus un serios salt calitativ la nivelul unor cifre de valoare internațională și la baza acestuia a stat fără îndoială o îmbunătățire a procesului de antrenament. Iată și motivul pentru care am ales spre exemplificare perioada de pregătire a Ancăi Groza din acest an.

De la bun început trebuie spus că ea se antrenează aproximativ 10 luni pe an, restul timpului folosindu-l pentru odihnă. În general, în activitatea sa au existat două perioade de pregătire cu tot atîtea vîrfuri ale formei sportive; primul în luna aprilie, cel de-al doilea în luna august.

În primul ciclu din acest an, ianuarie-aprilie, a început cu trei săptămîni de înot lung (fără cronometru) cu parcurgerea zilnică a 10—11 km. Este o perioadă de acumulare, de adaptare a organismului la un efort susținut. A urmat o perioadă de două săptămîni cu acumulări la fel de importante: zilnic cîte 9—10 km, în care a efectuat, de această dată contracronometru, repetări pe distanțe de 400 m, 800 m și 1 500 m. În sfîrșit, o ultimă perioadă de trei săptămîni de acu-

mulări în care au fost efectuate repetări pe distanțe mai mici și cu pauze mai scurte.

„Aceste două luni — *declară Anca Groza,* — sînt, după părerea mea cele mai importante, Este perioada în care se asigură temelia succesului, acea rezistență fără de care nu te poți apropia măcar de marea performanță. Cine tratează cu superficialitate antrenamentul din aceste săptămîni, pierde timpul în zadar".

Primele trei săptămîni din luna martie sînt rezervate lucrului intens. În program sînt cuprinse repetări de 100 și 200 m cu intensitate sporită. În mod normal și pauzele cresc ușor, dar — declară tot recordmana țării — „cu cît ele vor fi mai scurte, cu atît șansele de progres devin mai mari". *În fine, înaintea startului în competiții oficiale sînt prevăzute sprinturi repetate cu intensitate de 90—95 la sută, pe distanța de 50 m și 100 m, uneori chiar și pe 200 m.*

În săptămînile de acumulări, o treime din antrenament este rezervată procedeului delfin, iar în restul timpului — celorlalte procedee tehnice. În luna martie, Anca Groza a lucrat jumătate din timpul antrenamentului pentru delfin și jumătate pentru craul și mixt. În timpul iernii, o săptămînă de antrenament pe uscat cuprinde 10 lecții: 3—cros, 3—lucru cu extensoare, 3—lucru cu helcometru și una — exerciții pentru mobilitate. De o mare importanță sînt orele de lucru cu helcometru: zilnic între 800 și 1 000 de tracțiuni cu 15 kg, repartizate egal pe ambele brațe.

Programul de pregătire din ciclul al doilea este identic. În această periodă intervin însă un număr mai mare de concursuri, dar faptul nu modifică cu nimic planificarea foarte riguroasă.

★

— „Ce îmbunătățiri au fost aduse antrenamentului din acest an" ?

— „Lucrez în condiții mai bune și cu mai multă preocupare pentru dezvoltarea forței. Nu folosesc halterele deoarece, din cîte am discutat și cu alte sportive de certă valoare,acestea nu sînt recomandabile".

— „Stilul a suferit vreo modificare" ?

— „Da. Acum respir la sfîrșitul tracțiunii brațelor și nu la începutul ei cum făceam pînă în acest an".

„Ce specialistă a delfinului v-a impresionat la J.O." ?

— „Japoneza Myumi Aoki. Urmărind-o cum înoată mi-am dat seama că succesul constă în... forță și rezistență. Mobilitatea, la care antrenorii noștri țin atît de mult, a trecut acum pe un plan secundar. Tot la Aoki am observat că mișcarea de deasupra apei nu mai este o mișcare de relaxare ci de lucru efectiv"

— „În sfîrșit, cum rezolvați, problema recuperării după efort"?

— „Deocamdată nu am decît posibilitatea de a face oxigenare și masaj după fiecare antrenament. Alte mijloace nu posed. Dorm zilnic între 10 și 11 ore. Este totuși destul de puțin..."

Am expus, în linii mari, coordonatele între care s-a înscris pregătirea celei mai bune înotătoare din țară. Desigur, ele au doar un caracter orientativ, întrucît a le copia în mod identic nu este recomandabil. Principiile însă rămîn valabile pentru toată lumea : pregătire intensă, multilaterală— — în apă și pe uscat — timp de 10 — 11 luni pe an. Acestea însă nu sînt posibile fără o serie de sacrificii, fără o totală dăruire pentru sportul îndrăgit.

A. VASILIU : Anca Groza

La meilleure nageuse à l'heurre actuelles de Roumanie est aussi l'une des premières spécialistes du style dauphin de l'Europe. A part les nombreux titres nationaux et internationaux, elle jouit de l'admiration unanime de tous ceux qui aiment le sport. Ces lignes présentent la voie que la préstigieuse sportive roumaine a parcourue au long des années, et quelques „secrets" aussi de sa préparation sportive, qui ont apporté une forte contribution aux succés obtenus.

A. VASILIU : Anca Groza

Anca Groza is Romania's top swimmer and one of the main dolphin stroke expert throughout the continent. A holder of numerous international and national titles, Anca Groza is most appreciated and counts many supporters. The material deals with her prodigious sporting development, with some of the secrets of her training which underlie the success achieved.

DORIȚI SĂ PRIMIȚI LA TIMP ȘI ÎN BUNE CONDIȚII REVISTA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT?

REÎNNOIȚI-VĂ ABONAMENTELE PE ANUL 1974!

R

INHALT

LEITARTIKEL

+ + + : Einheitliches Kontroll — und Beurteilungssystem der physisc hea und sportlichen Vorbereitung der Schüler 2

+ + + : Die Einschätzung der Tätigkeit der Turnlehrer 11

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

D. COLER, T. BUTOI : Der Test in der Leibeserziehung und im Sport . 14

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

D. STANCIU, ŞT. TOMOVICI : Das Gleichgewicht und die Stabilität im Eishockey 19

I. ŞERBESCU : Der Sauerstoffverbrauch — ein Hilfsfaktor bei der Auswahl der Junioren für Mittelstrecken (Leichtathletik) . . 24

LEIBESERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

N. MARCU, V. GHIRAN, VIORICA ARDELEAN, ŞT. ŞAIN : Die Leibeserziehung im Freien für die I — IV Klassen — in der kalten Jahreszeit 31

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

I. GRINŢESCU : Ein Schülerferinlager mit komplexer lehrreich-erzieherischer Resonanz : „Telega" — Kreis Prahova 38

SPORTMEDIZIN

N. GORUN, CORALIA GORUN : Die Quetschung 46

MEINUNGEN — BERATUNGEN

I. VINTILĂ : Ein Aspekt der Beziehung Belastung-Erholung im Leistungssport-Leichtathletik . . . 52

Ş. BLUMENFELD : Einiges über time-out 56

GESCHICHTLICHES

D. ALMĂŞAN, AL. MORARIU : Sechs Jahrzehnte seit der Gründung des ersten rumänischen Sportklubs in Cluj 61

PORTRÄT

A. VASILIU : Anca Groza . . 69

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕДОВАЯ СТАТЬЯ

* * * : Единая система проверки и оценки уровня физической и спортивной подготовки учащихся . . 2

* * * : Оценка деятельности преподавателей физического воспитания 11

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

Д. КОЛЕР, Т. БУТОЙ: Тест в физическом воспитании и спорте (II) . . 14

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

Д. СТАНЧУ, ШТ. ТОМОВИЧ: Равновесие и стабильность в хоккее в шайбой 19

И. ШЕРБЕСКУ: Расход кислорода — вспомогательный фактор в отборе юношей к бегу на средних дистанциях 24

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

В. МАРКУ, В. ГИРАН, ВИОРИКА АРДЕЛЯН, ШТ. САЙН: Физическое воспитание на свободном воздаухе в зимнем сезоне в I—IУ классах 31

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

И. ГРИНЦЕСКУ: Школьный лагерь „Телега" Праховского уезда, имеющий комплексные уч ебно-воспитательные отзвуки 38

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Н. ГОРУН, КОРАЛИЯ ГОРУН: Контузия 46

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

И. ВИНТИЛЭ: Один из аспектов отношения усилие — отдых в легкой атлетике высших достижений . . 52

С. БЛУМЕНЬФЕЛЬД: Немножко о тайм-аут-е 56

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Д. АЛМЭШАН, АЛ. МОРАРИУ: Шесть десятилетий со дня основания первого румынского спортивного клуба города Клуж 61

ПОРТРЕТ

А. ВАСИЛИУ: Анка Гроза 69

I. P. Informaţia c. — 8425

2 364

Lei 4

educație fizică și sport

12 1973

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Urăm tuturor cititorilor colaboratorilor revistei noastre

LA MULȚI ANI!

Proletari din toate țările uniți-vă!

ANUL XXVI, Nr. 12, DECEMBRIE, 1973

CUPRINS

* * * : Sistemul unitar de cerințe privind verificarea și aprecierea studenților la educație fizică 2

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

AL. PARTHENIU, C. NEACȘU, GENOVEVA JEFLEA, ADRIAN GAGEA : Standard corelativ-integrat de criterii metabolice-endocrine și funcționale nervoase și musculare, compatibile cu activitatea sportivă de înaltă performanță. 7

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

E. DUCU : Indicații metodice privind învățarea săriturii în înălțime la juniori (rostogolire ventrală) 13

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

GH. MITRA : Tehnologie didactică . . . 19

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

I. MATEI : Schiul și securitatea schiorului. 24

MEDICINĂ SPORTIVĂ

V. CĂTĂNICIU, V. CÎRLIGELU : Mijloace și metode moderne de refacere după efort 30

OPINII — CONSULTAȚII

D. LĂZĂRESCU, MARIA TAȘNADY : Perspective olimpice în patinajul românesc 37

M. AVRAM : De la joacă la modelarea programată 43

FILE DE ISTORIE

E. HORN : Nicolae Vaschide — pionier al cercetărilor românești de psihologie și fiziologie sportivă 48

MERIDIANE

N. D. GRAEVSKAIA, L. A. IOFFE : Unele aspecte teoretice și practice ale refacerii în sport 51

NOTE — ȘTIRI — COMENTARII

FL. MOCANU, N. POSTOLACHE : Al IV-lea simpozion internațional de sociologie a sportului 57

S. DUMITRESCU : Observații asupra unor competiții europene de atletism . . . 63

PORTRET

D. GRAUR : Anne Marie Pröll 66

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

* * * : Articole apărute în revista „Educație fizică și sport" în anul 1973 . . 68

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

REDACTOR ȘEF : MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ALEXANDRU FORȚU, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, NICOLAE MĂRĂȘESCU, GHEORGHE MITRA, FLORIN MORARU, MARIN PETRESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION ȘICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE.

Redacția: Str. Episcopiei nr. 9, București Căsuța poștală nr. 34. Telefon 137477. Costul unui abonament pe un an, lei 48 Abonamentele pentru străinătate, prin ROMPRESFILATELIA — București Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001 Telex 225 București — România

SISTEMUL UNITAR DE CERINȚE PRIVIND VERIFICAREA ȘI APRECIEREA STUDENȚILOR LA EDUCAȚIE FIZICĂ

În ansamblul marilor transformări ale societății noastre, învățămîntul de toate gradele, care cuprinde peste o cincime din populația țării, are răspunderi tot mai înalte pe linia pregătirii multilaterale a tinerei generații.

În acest context, Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 28.II—2.III. 1973 cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului stabilește sarcini concrete pe linia creșterii contribuției acestei activități la întărirea sănătății, ridicarea nivelului de pregătire fizică și sporirea capacității de muncă a întregului tineret.

Față de aceste sarcini, Ministerul Educației și Învățămîntului a stabilit un amplu program de măsuri dirijate spre toate verigile școlii, de la învățămîntul preșcolar pînă la cel universitar.

În cadrul acestor măsuri, în urma unei largi consultări a cadrelor didactice din instituțiile de învățămînt superior, a fost elaborat, de către un colectiv de specialiști, *„Studiul cu privire la aprecierea nivelului de pregătire fizică a studenților"*, la baza căruia a stat testarea — cu sprijinul tuturor catedrelor de educație fizică — a peste 68 la sută din numărul total al studenților înmatriculați la cursurile de zi.

Pe baza datelor înregistrate și a concluziilor desprinse din interpretarea lor au fost stabilite probele și normele pentru aprecierea dezvoltării calităților motrice de bază, precum și cerințele privind pregătirea sportivă și participarea studenților la activitățile sportive organizate de către asociațiile studenților comuniști, cu sprijinul catedrelor de specialitate.

În urma aprobării studiului, Ministerul Educației și Învățămîntului a instituit, începînd cu anul universitar 1973/1974, *„Sistemul unitar de cerințe pentru verificarea și aprecierea studenților la educație fizică"*.

Sistemul — care se adresează tuturor studenților apți din punct de vedere medical de a practica exercițiile fizice — lărgește aria controlului și a dirijării mai obiective a procesului de învățămînt, contribuind totodată la stimularea participării studenților la activitățile sportive organizate în institut, în afara lui și în taberele de vară și de iarnă.

Sistemul, care cuprinde probe, norme și cerințe stabilite în funcție de vîrstă, sex și ani de studii, lărgește posibilitatea cadrului didactic de a privi și aprecia studentul sub mai multe laturi, criteriul de comparație fiind însăși rezultatele obținute de acesta pe parcursul activității.

În cele ce urmează, prezentăm structura și conținutul sistemului, particularitățile acestuia, precum și unele aspecte privind aplicarea lui în instituțiile de învățămînt superior.

Educație fizică și sport, nr. 12, 1973, pag. 2

I. STRUCTURA ȘI CONȚINUTUL SISTEMULUI

Sistemul unitar de cerințe pentru verificarea și aprecierea studenților la educație fizică se adresează :

A. STUDENȚILOR DIN ANII I și II (CURSUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ)

1. **Probe obligatorii cu caracter de teste pentru verificarea dezvoltării calităților motrice de bază : viteză, rezistență, forță, detentă.**

1.1. Alergare de viteză pe 100 m plat, pentru toți studenții (băieți și fete).

1.2. Alergare de rezistență pe :
— 600 m plat — pentru studente ;
— 1 000 m plat — pentru studenți.

1.3. Săritura în lungime cu elan, pentru toți studenții (băieți și fete).

1.4. Aruncarea greutății — pentru studenții din anul I (băieți și fete).

1.5. Probe de testare a vitezei și rezistenței musculare :
— tracțiuni în brațe și un exercițiu în patru timpi pentru picioare (studenți) ;
— menținere în atîrnat și un exercițiu pentru abdomen (studente).

2. **Probe obligatorii de verificare a însușirii tehnicii unor ramuri de sport.**

La nivelul fiecărei instituții de învățămînt superior, cadrele de educație fizică vor stabili 3—5 probe specifice pentru fiecare disciplină sportivă.

3. **Cerințele privind participarea studenților la acțiunile și competițiile organizate pe baza programului unic de activități sportive de masă al Ministerului Educației și Învățămîntului și U.A.S.C.R.**

3.1. Participarea anuală la un număr de patru competiții sportive organizate la nivelul instituției de învățămînt sau la nivelul centrului universitar.

3.2. Participarea anuală la o excursie cu durata de minimum o zi, cuprinzînd și mersul pe jos.

3.3. Participarea anuală la două crosuri de masă (unul toamna și unul primăvara), parcurgînd o distanță de minimum 2 000 m (studenți) și 1 000 m (studente).

Pînă la încheierea anului II de studii, studenții vor parcurge în înot o distanță de 50 m sau vor participa la un concurs de schi (probe alpine sau fond) sau mers pe bicicletă (circa 1 000 m studenți și circa 600 m studente).

B. STUDENȚILOR DIN ANII III—IV—V

1. **Probe obligatorii pentru verificarea dezvoltării calităților motrice de bază : viteză, rezistență, forță, detentă.**

1.1. Alergare de viteză pe 100 m plat, pentru toți studenții (băieți și fete).

PROBELE ȘI NORMELE ORIENTATIVE DE APRECIERE A NIVELULUI DE PREGĂTIRE FIZICĂ A STUDENȚILOR DIN ANII I ȘI II

STUDENȚI

Nr. crt.	Probele	Anul de studii	Normele orientative și notarea lor						
			Nota 10	Nota 9	Nota 8	Nota 7	Nota 6	Nota 5	Nota 4
1	100 m plat (sec)	I	12,9	13,0 - 13,2	13,3 - 13,5	13,6 - 13,8	13,9 - 14,0	14,1 - 14,5	14,6
		II	12.8	12,9 - 13,1	13,2 - 13,4	13,5 - 13,4	13,8 - 13,9	14,0 - 14,5	14,6
2	1000 m plat (min)	I	3:19	3:20 - 3:27	3:28 - 3:34	3:35 - 3:41	3:42 - 3:50	3:51 - 4:02	4:03
		II	3:20	3:21 - 3:28	3:29 - 3:36	3:37 - 3:43	3:44 - 3:51	3:52 - 4:04	4:05
3	Săritura în lungime cu elan (m)	I	5,05	4,84 - 5,04	4,67 - 4,83	4,50 - 4,66	4,32 - 4,49	4,31 - 4,12	4,11
		II	5,05	4,85 - 5,04	4,65 - 4,84	4,50 - 4,64	4,40 - 4,49	4,20 - 4,39	4,19
4	Aruncarea greutății (7,257 kg) - m	I	8,20	7,75 - 8,9	7,16 - 7,74	6,81 - 7,15	6,31 - 6,80	5,76 - 6,30	5,75
		II	–	–	–	–	–	–	–
5	Tracțiuni în brațe (număr de repetări)	I	12	10 - 11	8 - 9	7	6	4 - 5	3
		II	12	10 - 11	9	8	6 - 7	5	4
6	Exercițiul la sol în patru timpi	I	18	16	15	14	13	12	11
		II	17	16	15	14	13	12	11
	STUDENTE								
1	100 m plat (sec)	I	16,3	16,4 - 17,0	17,1 - 17,4	17,5 - 18,0	18,1 - 18,4	18,5 - 18,2	19,3
		II	16,4	16,5 - 16,9	17,0 - 17,3	17,4 - 17,9	18,0 - 18,4	18,5 - 19,3	19,4
2	500 m plat (min)	I	1:55	1:56 - 2:00	2:01 - 2:05	2:06 - 2:10	2:11 - 2:17	2:18 - 2:29	2:30
		II	1:53	1:54 - 1:59	2:00 - 2:04	2:05 - 2:08	2:09 - 2:14	2:15 - 2:25	2:20
3	Săritura în lungime cu elan (m)	I	3,60	3,39 - 3,59	3,24 - 3,38	3,10 - 3,23	2,95 - 3,09	2,74 - 2,94	2,73
		II	3,60	3,39 - 3,59	3,26 - 3,38	3,10 - 3,25	2,95 - 3,09	2,75 - 2,94	2,74
4	Aruncarea greutății (4,00 kg) - m	I	6,75	6,21 - 6,70	5,71 - 6,20	5,36 - 5,70	5,01 - 5,35	4,61 - 5,00	4,60
		II	–	–	–	–	–	–	–
5	Menținerea în atîrnat la bară cu brațele îndoite (sec)	I	43	34 - 43	25 - 33	19 - 24	15 - 18	10 - 14	9
		II	37	27 - 36	20 - 26	16 - 19	11 - 15	7 - 10	6
6	Ridicarea genunchiilor la piept din atîrnat la scara fixă (număr repetări)	I	34	28 - 33	23 - 27	19 - 22	15 - 18	12 - 14	11
		II	32	27 - 31	21 - 26	13 - 20	10 - 12	4 - 9	3

PROBELE ȘI NORMELE ORIENTATIVE DE APRECIERE A NIVELULUI DE PREGĂTIRE FIZICĂ A STUDENȚILOR DIN ANII III– V

Nr. crt.	Proba de control	Norma de apreciere		
		Foarte bine	Bine	Satisfăcător
STUDENȚI				
1	100 m plat (sec)	12,8 - 13,1	13,2 - 13,7	13,8 - 14,5
2	1000 m plat (min)	3:19 - 3:26	3:27 - 3:40	3:41 - 4:04
3	Săritura în lungime cu elan (m)	5,05 - 4,85	4,84 - 4,50	4,49 - 4,20
STUDENTE				
1	100 m plat (sec)	16,4 - 16,9	17,0 - 17,9	18,0 - 19,2
2	500 m plat (min)	1:53 - 1:59	2:00 - 2:08	2:09 - 2:25
3	Săritura în lungime cu elan (m)	3,60 - 3,39	3,38 - 3,10	3,09 - 2,75

Notă: Performanțele situate sub nivelul baremului minimal din categoria „satisfăcător" sînt considerate ca „nesatisfăcătoare."

1.2. Săritura în lungime cu elan, pentru toți studenții (băieți și fete).
1.3. Alergare de rezistență pe :
— 500 m plat — pentru studente ;
— 1 000 m plat — pentru studenți.

2. Cerințe la alegere

Studenții vor trebui să îndeplinească două dintre următoarele cerințe :

— participarea anuală la un cros de masă (toamna sau primăvara) parcurgînd o distanță de minimum 500 m — pentru studente și 1 000 m — pentru studenți ;

— frecventarea unui cerc de inițiere într-o ramură de sport, organizat la nivelul instituției de învățămînt superior sau al centrului universitar ;

— participarea la una dintre acțiunile organizate în vacanțele de iarnă și de vară (tabere alpine, drumeții, tabere de înot etc.).

Studenții care fac parte din echipele reprezentative ale facultăților și instituției de învățămînt, participante în sistemul competițional local sau central, sînt scutiți de îndeplinirea cerințelor la alegere.

Pînă la încheierea ultimului an de studiu, toți studenții apți din punct de vedere medical vor trebui să treacă normele din complexul sportiv *„Sport și sănătate"*.

II. PROGRAMAREA, TRECEREA PROBELOR ȘI EVIDENȚA REZULTATELOR

Pentru studenții din anul I și II, probele cu caracter de teste pentru verificarea dezvoltării calităților motrice de bază vor fi susținute semestrial în cadrul lecțiilor de educație fizică.

Pentru ceilalți ani (III—IV—V), programarea și susținerea probelor obligatorii se va face numai în cadrul activităților sportive programate de catedra de educație fizică, pe ani și facultăți.

Studenții din anul I și II vor putea trece probele obligatorii de verificare a însușirii unei ramuri de sport, pe toată durata anului universitar.

Celelalte cerințe pot fi îndeplinite atît în cadrul orelor curente (pentru studenții din anul I și II), cît și în cadrul acțiunilor sportive de masă cuprinse în calendarul sportiv al instituției de învățămînt superior, în taberele de vară și de iarnă, în excursii și în alte forme de practicare a exercițiilor fizice și sportului.

Evidența rezultatelor obținute de către studenți la probele obligatorii și la celelalte cerințe vor fi consemnate în caietul cadrului didactic.

Pentru studenții care prezintă vicii de atitudine sau deficiențe fizice se vor organiza activități practice de gimnastică medicală, aprecierea și notarea lor făcîndu-se pe baza cerințelor stabilite de fiecare catedră.

III. APRECIEREA ȘI NOTAREA STUDENȚILOR

Aprecierea și notarea studenților din anii I și II la educație fizică se face prin note de la 10 la 1, în funcție de îndeplinirea normelor și cerințelor stabilite.

Pentru studenții din anii III—IV—V, aprecierea și notarea se face prin calificative („admis" sau „respins"), în funcție de îndeplinirea normelor la probele obligatorii și cerințele la alegere.

★

Aplicarea sistemului de cerințe instituit ca urmare a Hotărîrii Plenarei C.C. al P.C.R. din 28.II—2.III.1973 determină răspunderi tot mai mari la nivelul instituțiilor de învățămînt superior, catedrelor de educație fizică, asociațiilor studenților comuniști, cadrelor didactice de specialitate.

În concordanță cu sarcinile noi ale educației fizice și sportului în învățămînt, instituirea *„Sistemului de apreciere a activității profesorilor de educație fizică"*, coroborat cu sistemul de verificare și apreciere a pregătirii fizice a studenților, realizează interdependența dintre conținutul muncii cadrului didactic, valoarea și eficiența mijloacelor folosite, pe de o parte și evaluarea potențialului biomotric și sportiv al studenților, pe de altă parte.

Față de aceasta, cadrele didactice de specialitate au răspunderi sporite pe linia instruirii, educației, dezvoltării motivației și interesului studenților pentru practicarea exercițiilor fizice și sportului. Cadrul didactic de educație fizică trebuie să fie principalul factor de mobilizare a energiei, pasiunii și dorinței studenților pentru practicarea sportului.

Instituirea *„Sistemului unitar de cerințe privind verificarea și aprecierea studenților la educație fizică"* reașază întreaga activitate de educație fizică și sport din învățămîntul superior pe baze mai obiective, ce răspund sarcinilor stabilite de conducerea partidului, integrînd astfel și mai bine această activitate în procesul de dezvoltare și modernizare a învățămîntului din țara noastră, pe linia formării unui tineret sănătos, robust, capabil să îndeplinească sarcinile de azi și de mîine ale societății noastre socialiste.

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

STANDARD CORELATIV — INTEGRAT DE CRITERII METABOLICE-ENDOCRINE ŞI FUNCŢIONALE NERVOASE ŞI MUSCULARE, COMPATIBILE CU ACTIVITATEA SPORTIVĂ DE ÎNALTĂ PERFORMANŢĂ

(Condiţii de referinţă)[1)]

Dr. ALEXANDRU PARTHENIU
Laboratorul de cercetări ştiinţifice al I.E.F.S.
Dr. CONSTANTIN NEACŞU
Laboratorul de hormoni — Institutul oncologic
Dr. GENOVEVA JEFLEA
Laboratorul de biochimie — Centrul de cercetări ştiinţifice şi documentare tehnică al C.N.E.F.S.
Ing. ADRIAN GAGEA
Laboratorul de cercetări ştiinţifice al I.E.F.S.

I. PRINCIPIILE ELABORĂRII SCHEMEI DE CRITERII CORELATIV-INTEGRATE

Activitatea ştiinţifică de înaltă performanţă reprezintă o solicitare adaptativă a organismului, în ansamblul său şi la cel mai înalt nivel compatibil cu echilibrul biologic. În cadrul acestor coordonate biologice, organismul uman exprimă capacitatea sa complexă şi evolutiv cîştigată, de adaptare dinamică metabolică şi fiziologică la parametri maximi, în condiţii de organizare voluntară a activităţii sale.

În această optică s-a definit calitatea stressantă a activităţii sportive de performanţă ca „încordare funcţională activă" somatică şi psihică, realizată de mecanismele organismului în ansamblul lor (43). Din această caracteristică ce se impune ca modalitate fundamentală de interpretare a efortu-

[1)] Lucrare comunicată la U.S.S.M., Filiala Bucureşti, Soc. de Medicina Educaţiei Fizice şi Sportului, la 17.05.1973

lui implicat de activitatea sportivă de performanță rezultă necesitatea de a se defini calitatea echilibrului biologic compatibil cu homeostazia fiziologică și metabolică, prin considerarea corelativ-integrată a mecanismelor fiziologice și biochimice, de execuție a efortului fizic specific. Realizarea acestei condiții integratoare este asigurată de către sistemul neuroendocrin prin componentele sale nervoase și endocrine (48, 52).

În cazul efortului fizic, dintre mecanismele integrate de execuție ale organismului cele neuromusculare reprezintă cadrul efector specific. Caracterizarea acestora trebuie să ia în considerare relațiile de reactivitate fundamentale pentru acest nivel, respectiv cele de tip fazic și de tip tonic.

Posibilitatea cunoașterii acestor relații fundamentale este realizată prin aplicarea unei structuri metodologice de investigare, care să permită o caracterizare complexă, simultană, corelativ-integrată, a echilibrului biologic antrenat în efortul sportiv de performanță. Modalitatea metodologică de investigare, enunțată mai demult pe planul corelativ-complex (41, 59, 62, 72, 76), este actualmente precizată în raport cu statutul de sistem integral al ființei umane, atît ca structură a obiectivelor investigării, cît și pe planul criteriilor de interpretare (48, 52). Astfel, ca structură, complexitatea este definită în raport cu corelarea *tuturor* aspectelor ce pot fi caracterizate ca fiind *esențiale*. Pe planul criteriilor de interpretare capătă importanță majoră referirea la sensul procesului (fenomenului) biologic în raport cu integrarea endo și exocorporală, de exemplu : favorizarea integrării endo-corporale (anabolism, influențe trofotrope etc.) sau cu consecințe contrarii (catabolism, influențe ergotrope etc.). În cadrul menționat, caracterizarea trebuie să cuprindă nu numai examene de referință, ci și explorări ce acoperă diferite etape ale dinamicii efortului specific, refacerii și evoluției adaptative în cadrul ciclului de antrenament (45, 47, 60, 76).

Această poziție metodologică asigură pe lîngă o cunoaștere obiectivă a realității biologice și posibilitatea unor intervenții metodice și biologice oportune, de reechilibrare și chiar de ameliorare.

În plus, această poziție necesită cunoașterea, pentru constituirea unor criterii de referință, a trei categorii de caracteristici corelativ-integrate :

1. Caracteristici impuse de asigurarea homeostazie metabolice și fiziologice compatibile cu parametrii *generali* ai efortului sportiv de performanță.

2. Caracteristici impuse de condițiile specifice ramurii de sport, sau tipului de efort.

3. Caracteristici de ordin individual, raportate la sex, genotip și fenotip, vîrstă biologică și în activitatea sportivă etc.

Pentru asigurarea cunoașterii obiective a realității biologice, investigarea trebuie să se adreseze *nu numai efectelor, ci și mecanismelor biologice care le condiționează*. Și anume, trebuie explorate și caracterizate corelativ-integrat, mecanismele esențiale ce pot fi investigate în condiții fiziologice și practice în același timp. Numai în acest mod cauzal se poate obține o asigurare a randamentului intervenției metodico-biologice pentru ameliorarea capacității funcționale a organismului sportivului.

★

În cadrul concepției expuse, caracterizarea echilibrului biologic al sportivului de performanță se adresează sistemelor funcționale ale organismului

implicate în efortul fizic, respectiv : sistemului muscular scheletic, sistemului nervos şi endocrin, sistemului cardiovascular şi celui respirator, sistemului excretor şi dinamicii metabolice.

După cum se ştie, caracteristicile privind unele dintre aceste sisteme cunosc o elaborare ştiinţifică mai avansată, intrînd mai demult şi mai larg în preocuparea cercetătorilor, implicit şi în uzul practic. Investigarea adecvată a mecanismelor sistemului motor, inclusiv a celor de integrare este în schimb, la ora actuală, încă lacunară în raport cu utilizarea curentă.

De aceea, am considerat necesar să sintetizăm experienţa personală corelată cu date din literatură privind funcţia nervoasă şi funcţia motrică în raport cu mecanismele endocrino-metabolice antrenate în activitatea sportivă de performanţă.

Am considerat necesar a propune, în nota de faţă, aceste criterii sub formă de „standard corelativ-integrat de criterii" valabile în condiţii de referinţă.

II. STRUCTURA STANDARDULUI

În tabel, redăm criteriile ce constituie standardul corelativ-integrat menţionat şi condiţiile de interpretare.

Structura standardului este organizată pe următoarele domenii :

I. Criterii de reactivitate cerebrală.
II. Criterii de reactivitate nervoasă periferică pentru funcţiile interne.
III. Criterii de reactivitate neuromusculară.
IV. Criterii endocrine.
V. Criterii metabolice.

Condiţia de referinţă este definită în modul următor : domeniile de valori şi relaţiile specificate pentru fiecare criteriu şi pentru interpretarea corelativ-integrată sînt valabile pentru o investigare efectuată după un efort specific (antrenament sau prezenţă în concurs), care a reprezentat o solicitare de dificultate mare, dar la un interval de timp de la această solicitare ce trebuia să permită o refacere adecvată — respectiv la 48 de ore după efortul menţionat.

Facem menţiunea că în cazul sportivilor de performanţă, condiţia de referinţă cuprinde un anumit nivel inerent al zonei de histerezis a efortului fizic specific intens ce defineşte situaţia de bază.

Ca atare, interpretarea corelativ-integrată a reactivităţii organismului sportivului de performanţă în condiţiile unui efort specific gradat şi reproductibil este o necesitate a unei alte etape.

★

Atribuirea calităţii de *standard* criteriilor propuse este susţinută de următoarele considerente :

1. Criteriile prezentate pentru fiecare *domeniu* sînt utilizate la ora actuală pentru standardizarea interpretării condiţiilor sau mecanismelor biologice respective, în domeniul fiziologic şi fiziopatologic medical curent.

2. Corelarea acestor grupe de criterii pe domenii apare ca o necesitate în cadrul concepţiei corelativ-integrate şi aceasta *ca un minim.*

3. Ca atare, în cadrul considerării activității sportive de performanță, ca o modalitate specifică în care se poate găsi organismul, apare logică păstrarea aceleași poziții conceptuale de interpretare *în sens calitativ*.

4. Considerarea unor valori de standardizare specifică ale criteriilor prezentate, pentru efortul sportiv de performanță, apare astfel, ca rezultantă a experienței proprii, alăturată datelor din literatură și incluzînd asigurarea statistică a semnificației lor.[2])

TABEL

Criteriile standardului și condițiile de interpretare

(Notații : criteriile primare, prin cifre romane ; criteriile secundare, prin cifre arabe ; condițiile multiple, prin litere ; M = sex masculin ; F = sex feminin).

Domeniul : Criterii de reactivitate cerebrală.

Referințe bibliografice : 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 20, 34, 37, 38, 42, 50, 51, 52, 53, 54, 55. 57, 59, 61, 72, 76, 80, 81, 82.

I. Caractere ale electroencefalogramei. 1 — Anomalii electrice : absente, în traseul spontan și după hiperpnee. 2 — Activitate delta : absentă în traseul spontan. 3 — Activitate theta : prezentă cel mult în regim sporadic (absența salvelor), cu index sub 5%. 4 — Dinamica ritmului alfa în repaus psihosenzorial : a. — Index mediu pentru derivațiile posterioare (post-rolandice), între limitele : 15—85%. b. — Raportul amplitudinilor, antero-posterior (derivații pre-rolandice în raport cu derivații post-rolandice) : $< 0{,}7$. c. — Indexul activității alfa ce prezintă modulație fuziformă : $> 50\%$; asociat cu un grad al modulației : $> 50\%$. d. — Să prezinte un caracter ordonat în raport cu înfășurătoarea trenurilor de oscilații. e. — Index $< 5\%$ al activității cu modulație în fază. f. — Frecvență stabilă în traseul spontan.

II. Caractere ale reflexului electrodermal (investigat în modalitatea corelativ-integrată). a. — Similitudine la activări somatice și viscerale. b. — Constanță în activări iterate. c. — Absența activărilor spontane și a oscilațiilor supraadăugate celor normale (tipice). d. — Activări evocate constituite din 3—4 oscilații, cu amplitudine maximă între limitele : 2—5 mV și durate succesiv dublate. Activări la deschiderea ochilor : absente sau mai atenuate decît cele somatice și viscerale.

III. Caractere ale reacției motrice digitale liminare (investigată în modalitatea corelativ-integrată). a. — Nu prezintă erori majore (absența răspunsului la excitant pozitiv, sau răspuns inoportun la excitant negativ). b. — Puține (maximum 3) erori minore : depășiri, dublări, anticipări. c. — Latențe și durate medii mai bune decît media comună.

Domeniul : Criterii de reactivitate nervoasă periferică pentru funcțiile interne.

Referințe bibliografice : 3, 9, 15, 19. 33, 40, 44, 76.

I. Dinamica reflexului clino-ortostatic (determinată prin înregistrarea ciclurilor cardiace și aprecierea pentru perioade de cîte 5 secunde). a. — Media în clinostatism : — M : < 70 c/mn; — F: < 80 c/mn. b. — Reacție primară ortosimpatică : prezentă (evidentă), dar nu exagerată (conform baremurilor statistice ale Laboratorului de cercetări științifice al I.E.F.S., București). c. — Reacție primară vagală prezentă (evidentă : alungire medie a ciclului cardiac cu 30—40% ; de obicei tranzitorie). d. — Reacție

---

[2]) Subliniem receptivitatea față de perspectivele aplicative ale schemei propuse, manifestată atît de conducerea Școlii sportive experimentale „Viitorul", prin luarea ei în considerare în problema selecției pentru sportul de performanță, cît și de conducerea Centrului de cercetări științifice și documentare tehnică al C.N.E.F.S., prin inserarea structurii acestei scheme în cadrul concepției de ansamblu a problematicii antrenamentului sportiv, preconizată de acest centru.

finală (intervalul : 50—60″) : absentă sau de accelerare moderată. II. — Valori oscilometrice arteriale la ambele braţe şi ambele gambe (index oscilometric ; profilul diagramei). a. — Index la braţe : > 2 unităţi oscilom. b. — Index la gambe (1/3 medie) : > 3 un. oscil. c. — Profil de tip normoton. III. — Pletismograma digitală. De tip normoton cu dicrotism bine exprimat.

Domeniul : Criterii de reactivitate neuromusculară.

[Exprimată prin relaţii de excitabilitate electrică, determinate la punctul motor general, sub forma graficelor intensitate-durată (I/D)].
Referinţe bibliografice : 1, 4, 28, 36, 39, 45, 49, 50, 53, 57, 58, 59, 60, 73, 74, 76.

I. Expresia echilibrului intrinsec muscular al reactivităţii fibrelor : fazice, intermediare şi tonice. Relaţie de excitabilitate cu caracter de bună regularitate, reprezentată pentru relaţia I/D printr-o hiperbolă echilateră fără accidente : croşeuri, fracturi sau paliere ale graficului etc. Această condiţie, care exprimă o bună coerenţă funcţională intramusculară, respectiv un bun echilibru funcţional al diferitelor tipuri de fibre trebuie să fie prezentă la ambele complexe ale quadricepsului femural (bilateral), precum şi la principalii muşchi interesaţi în mod specific la sportivul respectiv. II. — Expresia reactivităţii fazico-tonice adaptate, a circuitelor medulo-musculare, în cadrul complexelor sinergice. a. — Nivelul (valorile) excitabilităţii diferiţilor muşchi să fie situat în limitele statistice (în parte publicate ; în ansamblu existente la Laboratorul de cercetări ştiinţifice al I.E.F.S., Bucureşti). b. — Pentru complexele sinergice extensoare să existe anumite diferenţe de excitabilitate între muşchii fazici şi cei tonici (să existe un interval fazico-tonic cu anumite caracteristici). c. — Pentru complexul quadricepsului femural să existe izocronism fazico-tonic (cel puţin pentru relaţia dintre m. rectus fem. şi m. vastus med.).

Domeniul : Criterii endocrine

Referinţe bibliografice : 2, 14, 23, 27, 45, 46, 47, 48, 66, 67, 68, 69, 76, 78, 79, 83.
I. — 17 — Cetosteroizi (eliminare urinară), a. — M : 10—14 mg/24 h. b. — F : 8—12 mg/24 h. II. — 17 — Hidroxister. (idem). a. — M : 8—10 mg/24 h. b. — F : 5—10 mg/24 h. III. — Catecholamine (idem). 300—500 μg/24 h. IV. — Iod proteic (PBI) : 4—8 μg%.

Domeniul : Criterii metabolice.

Referinţe bibliografice : 1, 18, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 35, 36, 39, 63, 64, 65, 68, 69, 75, 76.

I. — Proteine totale (ser.) : > 6,5 g%. II. — Glicoproteine totale (idem) : 110—130 mg%. III. — Seromucoid (idem) : < 100 mg%. IV. — Acid sialic (idem) : < 70 mg% V. — Uree (idem) : 280—400 mg/l. VI. — Lipide totale (idem) (metoda Dreven, Schmid) : 600—800 mg%. VII. — Cholesterol (idem) : < 200 mg%. VIII. — Acizi graşi liberi : 400—600 mg% IX. — Relaţia lipoproteinelor : β-lipoproteine : 75% ; α-lipoproteine : 25%. X. — Hemoglobină : a. M : > 14 g%. b. — F : > 13,3 g%. XI. — Electroforeza : Albumine : > 55% (> 3,8 g). Globuline : α_1 : < 7% ; α_2 : < 8% ; β : < 12,5% ; γ : < 19,5%. b. — Raport A/G : >1.2 XII. — Ioni minerali : ser) : a. — K:13.5—18 mg% ; b. — Na : 320—340 mg% ; c. — Mg : 2,14—2,40 mg% ; d. — Ca : tot. : 9—11 mg% ; ionic : 43—48%.

BIBLIOGRAFIE

Referinţele citate mai jos reprezintă o selectare a bibliografiei integrale a lucrării, în cadrul baremului editorial. Numărul de ordine citat se referă la bibliografia generală, care se găseşte la redacţie şi la autori. Citările cuprind mai ales lucrările care susţin partea de concepţie a articolului.

7. COBB W. A. : The normal adult EEG. In : Electroencephalography — A Symposium on its Various Aspects, Londra, Denis Hill and Geoffrey Parr, Mac Donald, 1963.

39. KEUL J., DOLL E., KEPPLER D. : Energy Metabolism of Human Muscle. Basel, S. Karger, 1972.
43. MILCU ST., M. PARTHENIU AL. și NEACȘU C. : La qualité fonctionnelle du système neuro-endocrinien, condition et objectif de l'activité sportive. In : II-ème Congrès Europ. Méd. Sportive, București, 30 septembrie—3 octombrie 1939, pag. 35—42. Ed. Stadion, 1973.
48. NEACȘU C. : Expresia endocrino-metabolică a stress-ului în efortul sportiv. Comunicare la U.S.S.M. Filiala București, Secția de medicina educației fizice și sportului, aprilie 1972.
52. PARTHENIU AL. : Elementele examenului componentelor integratoare endo-corporală și exo-corporală ale funcției nervoase. Comunicare la USSM Filiala București. Secția de medicină a educației fizice și sportului, aprilie 1972.
53. PARTHENIU AL. : Neuromuscular Characteristics of Athletes. In : Limiting Factors of Physical Performance. International Symposium at Gravenbruch, 1971. Ed. J. Keul, Stuttgart : Georg Thieme, 1973.
76. ULMEANU FL. C., PARTHENIU AL., NEACȘU C., MUREȘAN I. : Etude physiologique complexe sur des athlètes. Medicina dello Sport 1973 (sub tipar).
78. ULMEANU FL., NEACȘU C. : Relations endocrino-métaboliques du système neuromusculaire des sportifs au cours de la fatigue. In : Le 8-ème Congrès du Groupement Latin de Médicine du Sport, Spa-Liège, 27—29 mai 1971, pag. 52.
53. * * * : Congresso International de Medicina Del Deporte — Santiago de Chile, Mayo-1962. Sociedad Chilena de Medicina del Deporte.

AL. PARTHENIU et collab. : Standard corrélatif-intégré de critères métaboliques — endocriniens et fonctionnels nerveux et musculaires compatibles avec l'activité sportive de haute performance

L'ouvrage présente un standard corrélatif-intégré de critères physiologiques et endocriniens-métaboliques, qui permettent la définition de la qualité de l'équilibre biologique compatible avec l'homeostasie physiologique et métabolique chez les sportifs de compétition.

Le standard est basé sur le concept que l'activité sportive de haute performance représente une sollicitation adaptative de l'organisme, la qualité stressante de cette activité (dans le sens de „tension fonctionnelle active"), impliquant l'intervention des mécanismes de l'organisme dans leur ensemble, per rapport aux conditions intégrantes réalisées par le système neuro-endocrinien. Sur le plan de la fonction effectrice directe — la fonction motrice — les critères corrélatifs-intégrés se réfèrent aux deux types de réactivités fondamentales : phasique et tonique.

La position méthodologique assure, en dehors d'une connaissance objective de la réalité biologique, la possibilité des interventions méthodiques et biologiques opportunes, de redressement et même d'amélioration.

AL. PARTHENIU and team : Correlative-integrated standard of metabolic-endocrine, nervous and muscular functional criteria compatible with high performance sporting activities

The paper forward puts a correlative-integrated standard of physicological and endocrine-metabolical criteria allowing for the denomination of the biological equilibrium compatible with the physiological and metabolical homoeostasis of performance sportmen.

The standard is based on the concept that the high performance sporting activity is such a stress to which the human body can adapt itself, the stress quality of this activity (that is the „active functional tension") implying the intervention of all the mechanisms of the body according to the integrated conditions achieved by the neuro-endocrine system. As regards the direct effecting function — the motive function — the correlative-integrated criteria refer to the two types of fundamental reactivities — phasic- and tonic.

The respective methodology ensures an objective knowledge of the reality and the possibility of opportune methodical and biological interventions of re-equilibration and even improvement.

TEHNICĂ • METODICĂ • ANTRENAMENT

INDICAŢII METODICE PRIVIND ÎNVĂŢAREA SĂRITURII ÎN ÎNĂLŢIME LA JUNIORI

(Rostogolire ventrală)

Prof. EUGENIU DUCU
Şcoala sportivă experimentală
„Viitorul" — Bucureşti

Majoritatea materialelor din presa străină au abordat proba de săritură în înălţime din punctul de vedere al procedeului folosit, aşa cum a evoluat el de-a lungul anilor : prin păşire, în val (foarfecă dublă), rostogolire laterală, plonjon, rostogolire ventrală, iar în ultimii ani modernul „Fosbury flop", neputînd încă afirma care dintre ultimele două va aparţine viitorului. „Bărbaţii", prin cei 2,30 m realizaţi de fenomenalul Dwight Stones vin să susţină modernul stil al lui „Dik", pe cînd fetele, mai conservatoare, demonstrează că „bătrîna" ventrală nu şi-a spus încă ultimul cuvînt (recordul mondial al probei deţinut de Blagoeva, cu 1,94 m este realizat prin procedeul rostogolire ventrală). Probabil că timpul, dacă specialiştii vor întîrzia s-o facă, va fi cel care, în ultimă instanţă, va hotărî.

Urmărind însă cu atenţie datele personale ale celor mai buni săritori din lume (băieţi şi fete), un lucru este cert : dacă cu ani în urmă şi cei cu talie medie (1,80 m) puteau obţine rezultate de valoare internaţională, în momentul de faţă acestea aparţin aproape în exclusivitate atleţilor cu talie înaltă.

În acest sens, opiniem pentru principiul „talia joacă un rol hotărîtor în reuşita selecţiei" amintind în plus că în cadrul acestei selecţii trebuie să ţinem seamă de calităţile motrice de bază şi specifice necesare săritorilor în înălţime.

Considerăm că viteza de reacţie, execuţia rapidă a diferitelor exerciţii, forţa musculară a trenului inferior, mobilitatea la nivelul articulaţiei coxofemurale, precum şi capacitatea de a executa, în mod corect, elementele „cheie" ale săriturii propriu-zise înglobate pe un tip sanguin, spontan şi totuşi calculat, sînt capabile să rezolve aproape în întregime problema obţinerii marilor performanţe.

Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1973, pag. 13

I. CUM ȘI CE PREDĂM

După inițierea, într-un an sau doi, în majoritatea probelor atletice putem remarca ușor care dintre elevii noștri sînt atrași de săritura în înălțime și în special care dintre ei au ceea ce se cheamă „simțul probei".

În ceea ce privește exercițiile ajutătoare de învățare corectă a săriturii în înălțime, prin procedeul rostogolire ventrală, considerăm ca fiind absolut necesare următoarele :

— cu mîna dreaptă sau stîngă sprijinită lateral de spalier, balansări cu piciorul de aceeași parte ;

— stînd cu fața spre și sprijinit de spalier, balansări laterale ale piciorului de bătaie ;

— din mers, doi-patru pași, fără desprindere de pe sol, avîntarea piciorului de atac, întins și relaxat, simultan cu avîntarea ambelor brațe ;

— același exercițiu — cu desprindere — menținerea piciorului de atac în aer și aterizare pe piciorul de bătaie ;

— același, cu 2—5 pași de elan, atingerea unui obiect suspendat cu piciorul de atac ;

— tot din mers, 2—4 pași, sărituri peste un obstacol, urmărind piciorul de atac în aer și aterizare pe piciorul de bătaie ;

— fără obstacol, cu un elan de 3—5 pași, avîntarea piciorului de atac, desprindere de pe sol, rotație de 90—120 de grade în aer, în sensul axei longitudinale și aterizare pe piciorul de atac, foarte aproape de locul desprinderii. Piciorul de bătaie, după desprindere, execută o mișcare de ghemuire (din articulația coxofemurală) și o răsucire a labei piciorului spre afară ;

— cu elan de 3—5 pași, desprindere perpendiculară pe obstacol (ștachetă) și aterizare pe piciorul de bătaie ;

— același exercițiu cu aterizare pe piciorul de atac, cel de bătaie revenind rapid cu laba piciorului în spațiul popliteu al piciorului de atac ; evitarea ștachetei cu bazinul dus mult înainte ;

— cu elan oblic, 3—5 pași, executarea rostogolirii pe lada de gimnastică, cu sprijin pe brațe, accent pe atac și evitarea piciorului de bătaie ;

— același exercițiu, fără sprijin, peste ștachetă, la o înălțime mică sau medie, în poziție pe cît posibil verticală ;

— sărituri cu 3—5 pași de elan, paralel cu ștacheta și aterizare pe spate.

Se va pune accent pe :

— avîntarea piciorului de atac simultan cu cea a brațelor (executate în cea mai mare viteză) ;

— ridicarea centrului de greutate la limita maximă ;

— învăluirea perfectă și economică a barei (ștachetei) ;

— evitarea ștachetei prin scoaterea corectă a piciorului de bătaie, flexat din cele două articulații (coxofemurală și genunchi), în afară.

Durata învățării acestor exerciții de bază nu trebuie să depășească 8—12 luni, urmînd ca, pe parcurs, paralel cu dezvoltarea calităților motrice specifice probei, perfecționarea să se facă continuu.

Indiferent de calitățile predominante pe care le posedă atletul (forță, viteză, îndemînare, mobilitate), sîntem adepții învățării tehnicii globale (aproape în fiecare lecție).

Rezolvînd esențialul în probă — tehnica — va fi ușor ca mai tîrziu să dezvoltăm calitățile fizice, ce vor duce sigur la progres.

II. CE SE POATE GREȘI ÎN TEHNICĂ

— neatenție în avîntarea ataculuí cu piciorul întins din articulația genunchiului ;

— nesincronizarea avîntării brațelor cu cea a piciorului de atac ;

— rămînerea pe spate ca urmare a avîntării lente a brațelor, greșeală ce duce la negăsirea momentului optim de desprindere ;

— executarea lentă a flexiei piciorului de bătaie ca urmare a executării în durată, bătaie-desprindere ;

— extensia trunchiului pe ștachetă ca urmare a lipsei de orientare în spațiu (lipsa simțului ștachetei) ;

— rotarea prematură a corpului datorită aplecării sale în direcția ștachetei.

III. CE SE POATE GREȘI ÎN METODICĂ

Însumînd toate calitățile care normal trebuie urmărite și dezvoltate concomitent, săritorul va reuși să alerge rapid, să fie suplu, să posede o forță direct proporțională cu scopul. Mai concret, va putea să aibă un elan și o desprindere rapidă, ceea ce constituie baza progresului în ce privește performanța.

Dacă urmărim dezvoltarea forței generale și a forței specifice pure, fără a include și exerciții de mobilitate și viteză, riscăm a instrui un bun săritor de forță, dar rigid, fără simțul ștachetei, cu fluctuații mari și rezultate contradictorii.

Dezvoltarea mobilității fără a întrebuința și exercițiile de forță-viteză face ca atletul să sară eventual corect, dar să nu realizeze rezultate de valoare.

Folosind lucrul cu haltera și a săriturilor de tot felul, neglijînd celelalte calități, atletul va avea rezultate foarte bune în probele de control : lungime fără elan, triplusalt fără elan și desprindere pe verticală, dar nu va reuși niciodată să rezolve desprinderea în săritura cu elan.

IV. DUPĂ ÎNSUȘIREA TEHNICII

Cînd apreciem că elevul execută în mod corect săritura, cu minimum de posibilități ce le posedă, stăpînind principalele elemente ce compun mișcarea, putem trece la dezvoltarea calităților motrice necesare, asigurînd astfel progresul dorit.

Complexul de calități ce conlucrează pentru a da săritorului cea mai înaltă desprindere — forța, viteza, supleța, îndemînarea, concentrarea — se regăsește în acțiunea de desprindere pe care noi o numim detentă.

Ca termen sportiv, detenta reprezintă calitatea de a putea dezvolta maximum de forță musculară în minimum de timp, cînd acesta tinde spre zero.

Exercițiile folosite sînt cele care, în primul rînd, rezolvă depărtarea centrului de greutate, la maximum, de sol :

— sărituri simple pe sol : pe ambele piciare, pe un picior ;

— aceleași sărituri în groapa de nisip ;
— pas săltat ;
— pas sărit ;
— desprinderi pe ambele picioare în lungime (broască) ;
— sărituri pe loc cu genunchii la piept ;
— sărituri pe loc cu ridicarea piciorului întins înainte și în sus;
— sărituri cu desprinderea pe un singur picior (de preferință cel de bătaie).

Acestea nu trebuie să lipsească din pregătirea săritorului.

În afara exercițiilor mai sus enumerate, executate liber, opiniem pentru exercițiile de sărituri cu îngreuiere mică și medie la juniori și cele cu îngreuiere mare la tineret și seniori.

Exercițiile cu îngreuiere mică (5—10 kg) constituie un mijloc eficient de îmbunătățire a desprinderii prin sărituri înalte și foarte înalte, rezolvînd astfel amplitudinea mișcărilor. Din această categorie fac parte : sărituri pe loc, pas săltat, pas sărit, alergări pe distanțe scurte (30—50 m).

Exercițiile cu îngreuiere mare (100—120 la sută din greutatea sportivului) sînt cele clasice :
— genuflexiuni în serii medii și scurte (ca număr de repetări) ;
— genuflexiuni cu desprindere ;
— ridicări pe vîrfuri ;
— urcări pe ladă (la înălțimea de 40—60 cm) ;
— sărituri pe loc în serii scurte (10—20 de repetări).

Viteza unui săritor în înălțime trebuie să se apropie, pe cît posibil, de cea a unui sprinter pe distanța 20—30 m.

Exercițiile care dezvoltă această calitate sînt cunoscute ca exerciții de bază ale unui sprinter. De exemplu :
— starturi de jos ;
— starturi din picioare pe distanțe scurte ;
— alergare cu genunchii sus (ridicarea genunchiului pînă la 90 de grade) cu o frecvență medie și mare.

Întrunind astfel de calități se rezolvă ceea ce numim desprindere rapidă.

Nu este deloc o greșeală ca săritorul în înălțime să participe în afara probei în care s-a specializat și la alte probe suplimentare cum ar fi : probe de viteză (50—60 m), alergări de garduri (distanțe scurte) și chiar la aruncări (aruncarea suliței).

În momentul rezolvării tuturor acestor obiective, putem considera că elevul nostru a ajuns atlet, deci îi vom acorda o atenție sporită în pregătire.

V. PREGĂTIREA PENTRU CONCURS

Elevii talentați (cei cu calități motrice) preferă o mare pauză înaintea unui concurs important și dimpotrivă, săritorii, obișnuiți cu un ritm de lucru intens, permanent, sînt adepții antrenamentelor zilnice, uneori chiar și în ziua competiției.

Ultimele ediții ale Jocurilor Olimpice au înclinat balanța performanței, puțin mai mult, spre adepții antrenamentului continuu. Totuși, este bine să lăsăm la latitudinea antrenorului, care-și cunoaște mai bine elevii, să hotărască.

Considerăm că pregătirea normală, continuă nu trebuie neglijată.

Diferențierea ar consta în micșorarea volumului de lucru și mă-

rirea intensității lui. De asemenea, este bine ca o anumită perioadă de timp, înaintea concursului, să se renunțe la săriturile la ștachetă, pentru a crea săritorului ceea ce se cheamă „pofta" de a sări.

Săritura în înălțime durează în medie 1—4 ore și chiar mai mult. Ca atare, este imperios necesar să tratăm încălzirea din concurs, cu multă atenție, fiind convinși că ea joacă un rol important în rezultatul obținut.

Din punctul nostru de vedere, credem că în cadrul acestor probe se poate vorbi despre două feluri de încălzire : una generală și alta specifică.

Încălzirea generală se desfășoară înainte de intrarea în concurs și se compune din exerciții multiple ce vizează activitatea organelor și tuturor grupelor musculare, prin exerciții de alergare, mobilitate, forță, suplețe, cu o durată, de la caz la caz, de aproximativ 15—45 de minute.

Încălzirea specifică presupune, de fapt, o menținere la același grad, a încălzirii generale sau, altfel spus, o încălzire pentru fiecare ridicare a ștachetei.

De astă dată eficiența maximă a efortului ce trebuie depus depinde exclusiv de atletul a cărui experiență și simț de dozare a efortului sînt elementele principale în realizarea performanțelor.

Între sărituri recomandăm exerciții de relaxare a membrelor inferioare prin răsturnări înapoi, cu „scuturarea" mușchilor solicitați, alergări pe distanțe scurte, exerciții de mobilitate, în special pentru articulația coxofemurală, desprinderi ușoare (pas săltat) cu elan, avîntări ale piciorului de atac, din mers, fără desprindere, balansări cu sprijin lateral, controlul exactității elanului etc. Bineînțeles, toate acestea se pot aplica de la caz la caz, de la individ la individ.

Menționăm că această problemă nu este cea mai importantă, dar totodată reamintim că nu trebuie deloc neglijată. Cine știe să facă o bună încălzire aproape că rezolvă jumătate din ceea ce și-a propus.

VI. DOCUMENTE DE PLANIFICARE

1. Planul anual

De regulă, în conținutul planului de pregătire anual sînt incluse următoarele elemente ce stau la baza orientării instruirii sportivilor :

— obiective anuale de instruire și perfomanță ;
— calendarul competițional ;
— forma sportivă ;
— periodizarea antrenamentului ;
— probe și norme de control ;
— formele și locul pregătirii sportivilor ;
— controlul medical.

2. Planul de etapă

Componentele planului de pregătire pe etapă :

— obiectivele intermediare ;
— principalele mijloace de dezvoltare a calităților fizice ;
— probe și norme de control ;
— cicluri săptămînale de lecții.

3. Ciclul săptămînal

În ciclul săptămînal, rezolvarea obiectivelor propuse se desfășoară ordonat, urmărindu-se în fiecare lecție de antrenament unul din scopuri.

4. **Lecția de antrenament**

Cu părțile :

— introductivă (încălzire) ;
— fundamentală ;
— încheiere.

Partea fundamentală poate avea sarcini diferite în funcție de scopul urmărit :

— de inițiere ;
— de învățare ;
— de repetare ;
— de fixare a unor cunoștințe ;
— de verificare.

Totul depinde de perioada de pregătire în care ne găsim.

Partea de încheiere urmărește revenirea organismului cît mai aproape de starea normală, lucru ce se realizează prin exerciții de relaxare, alergare ușoară etc.

CONCLUZII

1. Pentru obținerea rezultatelor de mare valoare, în selecție trebuie să avem în vedere talia săritorului (să fie în jurul a 190 cm) deoarece aceasta este determinantă.

2. Înainte de stricta specializare pentru „înălțime", săritorul să facă 1—2 ani de pregătire atletică complexă, la mai multe probe.

3. Învățarea tehnicii să se facă prin metoda globală, urmînd ca problemele de finețe să se rezolve pe parcurs.

4. În cadrul însușirii tehnicii se va pune accent pe bătaie și trecerea peste ștachetă.

5. În metodica predării se va pune accent pe calitățile specifice probei, îmbinate cu o pregătire permanentă pentru dezvoltarea mobilității în corelație cu celelalte calități.

6. Exercițiile de forță specifică cu greutăți mici, medii și mari vor fi folosite numai după însușirea tehnicii săriturii.

7. Pregătirea pentru concurs se va realiza prin stimularea „poftei" de a sări, prin lipsa săriturilor la ștachetă imediat înaintea concursului.

8. Încălzirea înainte de concurs să se facă astfel : o încălzire generală prelungită între 15—45 de minute în funcție de sportiv și o încălzire specifică, în timpul săriturilor, cu exerciții de relaxare și exerciții specifice scurte, simulînd diferite părți ale săriturii.

În atenția abonaților la revista noastră !

In cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

Educația fizică și sportul în învățămînt

TEHNOLOGIE DIDACTICĂ

Lector GHEORGHE MITRA
I. C. P. P. D.

Procesul de modernizare a învățămîntului are în vedere o arie largă de probleme și aspecte. Prin rolul activ ce-l au în evoluția dinamicii înfăptuirii acestui obiectiv, pe un prim plan se situează cele care privesc *relațiile profesor-elev*. Natura și conținutul acestor relații, dar mai ales maniera deschisă sau mai puțin deschisă în care este conceput și realizat „schimbul" între cele două elemente ale „cuplului educativ" — profesor-elev — determină nemijlocit eficiența procesului de modernizare și perfecționare a învățămîntului.

Randamentul acțiunii educative se decide, în mod neîndoielnic, pe terenul acestor relații, în cadrul raporturilor de interacțiune educativă creată în procesul instructiv-educativ, între educator și educat.

Evident, conținutul învățămîntului, structura și sistemul instituțiilor școlare, tehnologia didactică, mijloacele materiale puse la dispoziția învățămîntului joacă un rol important în modernizarea acestuia. Dar, oricît de perfecționate ar fi, ele nu operează de la sine în sensul dorit de societate. Acestea sînt puse în acțiune și pot fi valorificate numai prin intervenția directă a cuplului amintit : profesor-elev.

1. FACTORII CARE DETERMINĂ MODIFICĂRI ÎN CADRUL RELAȚIILOR PROFESOR-ELEV

Relațiile statornicite între profesor și elev în organizarea acțiunii educative nu au fost întotdeauna aceleași. Ele au cunoscut o dezvoltare și o perfecționare continuă, urmînd îndeaproape evoluția societății, transformările intervenite în relațiile dintre membrii acesteia, în concepția despre instruire și educație.

De la *relațiile autocrate*, în cadrul cărora principalele argumente ale pedagogului (care dispunea „dictatorial") erau sancțiunile, s-a ajuns la forma de *relații pedocentriste*, care situau doar pe educator în centrul acțiunilor educative și apoi la forma de *relații democratice*, la cooperare, în cadrul cărora între educator și educat sînt promovate raporturi de conlucrare, de colaborare (2, 4). Desigur, în această evoluție, trecerea de la o formă de relație la alta nu are caracter ireversibil, ea se realizează întotdeauna cu păstrarea unui număr însemnat de elemente caracteristice formei anterioare, iar lupta pentru modificarea acestor relații s-a izbit de rutina didactică, de atitudinea conservatoare a unei bune părți dintre educatori.

Educație fizică și sport, nr. 12, 1973, pag. 19

În prezent, sînt create condițiile pentru adîncirea și perfecționarea relațiilor democratice, problemă considerată esențială pentru sporirea eficienței procesului instructiv-educativ — fiind cerută în mod tot mai insistent.

Factorii care pledează pentru înnoirea acestor relații, impunînd transformări și mutații în natura și conținutul lor, sînt numeroși, specifici etapei pe care o parcurgem : obiectivele noi urmărite prin acțiunea educativă, modalități noi (evoluate) de concepere și realizare a procesului instructiv-educativ, relațiile promovate de societatea noastră socialistă, psihologia tineretului etc.

Pregătirea pentru educația permanentă, frecventele reprofilări (readaptări) impuse de dinamica dezvoltării societății, responsabilitatea și rolul sporit al tineretului în societate, angajarea plenară a acestuia în soluționarea sarcinilor, sociale obligă factorii responsabili să elaboreze modalități mai eficiente de concepere și realizare a pregătirii și formării tineretului, să contureze noi obiective instructiv-educative pentru a servi mai prompt și mai eficient comanda socială.

Venind în întîmpinarea comenzii sociale, conținutul învățămîntului, structura și rețeaua instituțiilor școlare, tehnologia didactică suferă în prezent modificări și transformări substanțiale, vizînd accentuarea funcției formative a procesului de învățămînt, întărirea caracterului metodologic al instruirii, angajarea directă a elevului la propria sa pregătire și formare.

Volumul imens de informații, experiența vastă acumulată de societate nu pot fi însușite în cadrul procesului de învățămînt, oricît de perfecționate ar fi metodele de „predare" ale profesorului. De aceea, în cadrul actului educativ, elevul este considerat, în prezent, factorul cel mai dinamic, care participă activ la „modelarea propriei sale personalități". *„El este acela care trebuie să realizeze învățarea și nu doar să fie „învățat" de alticineva, să înmagazineze ca un „recipient" informația primită de-a gata"* (10).

Raportul dintre predare și învățare — dintre activitățile desfășurate la comanda profesorului și cele independente (proprii elevului) — se cere a fi modificat radical, accentul fiind deplasat spre activitățile în cadrul cărora elevul explorează nemijlocit realitatea (6, 9, 10).

Pentru a proceda astfel, este necesar ca procesul de instruire să capete o pronunțată tentă metodologică, elevii fiind înzestrați cu informațiile, deprinderile și capacitățile (tehnicile de lucru) necesare organizării activităților independente, participării lor active în acțiunea de instruire și formare.

Toate acestea, pentru a fi înfăptuite, cer modificarea tradiționalelor relații profesor-elev în cadrul cărora primul „predă" și al doilea „reține" (înmagazinează).

2. MUTAȚIILE ȘI ÎNNOIRILE INTERVENITE ÎN RELAȚIILE PROFESOR-ELEV

Schematic și în antiteză cu relațiile tradiționale, principalele trăsături ale noilor relații s-ar putea caracteriza astfel :

Procesul de învățare (procesul instructiv-educativ) :

— acțiunea de cooperare între profesor și elev în vederea însușirii de către elev a sistemului de cunoștințe, priceperi și deprinderi și a perfecționării calităților și capacităților sale ;

— în organizarea tradițională, procesul de învățare era conceput ca acțiune de transmitere (profesor) și de preluare (elev).

Poziția elevului în cadrul procesului instructiv-educativ :

— elevul este, mai ales, subiectul acestui proces. El este chemat să facă un efort de „cucerire" și „dobîndire" a sistemului de cunoștințe, perceperi și deprinderi ;

— în organizare tradițională a procesului instructiv-educativ, elevul era considerat obiectul acțiunii educative și era solicitat să facă un efort de preluare (memorare, reținere) și de reproducere.

Poziția profesorului în cadrul procesului instructiv-educativ :

— profesorul planifică, organizează activitatea elevilor, observă, ajută, cooperează, îndrumă, controlează, evaluează, stimulează ;

— în învățămîntul tradițional, profesorul era preocupat, în principal, de a realiza o predare (explicare, expunere, demonstrare) cît mai elevată (atractivă, convingătoare etc.).

Metodologia organizării și desfășurării lecției :

— metodele didactice, tehnicile de lucru utilizate în organizarea procesului instructiv-educativ devin strategii și ale elevului. Elevul, devenind și subiect al procesului instructiv-educativ, trebuie înarmat cu instrumentele de lucru necesare desfășurării activităților independente, participării nemijlocite la descoperirea realității ;

— în organizarea tradițională, acestea trebuiau stăpînite doar de către profesor (2, 4).

Avantajele acestui mod de concepere și realizare a procesului de instruire :

— activitățile elevilor sînt mult mai durabile și vizează, în general, aspectele fundamentale, esențiale ale disciplinei studiate. Ele înarmează elevul cu instrumentele de lucru necesare cunoașterii și aprofundării disciplinei respective ;

— sînt accentuate : funcția formativă și caracterul metodologic al procesului de instruire ;

— se asigură pregătirea elevului pentru activitatea de autoinstruire și autoeducație.

Evident, valoarea influențelor instructiv-educative, aria și calitatea activităților sînt mult superioare în condițiile în care, în organizarea instruirii, elevul stabilește relații nemijlocite cu activitatea care trebuie cunoscută (însușită), depunînd eforturi pentru a-i descoperi elementele semnificative.

3. PERFECȚIONAREA RELAȚIILOR PROFESOR-ELEV ÎN CADRUL LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Referindu-ne mai direct la domeniul specialității noastre, conceperea, relațiilor profesor-elev, de pe poziția ideilor și principiilor enunțate, ar impune următoarele modificări și mutații mai esențiale :

— exercițiile și activitățile organizate cu elevii în cadrul lecțiilor să se realizeze, în principal, independent, pe baza indicațiilor și recomandărilor date de profesor și, mai rar „la comandă", marcînd prin comenzi, numărare sau prin alte semnale, timpii, momentele principale ale execuției ;

— să se utilizeze pe o scară mai largă execuțiile gen „circuit" pregătitor în cadrul cărora profesorul indică exercițiul, intervine cu unele precizări pe parcursul execuțiilor, iar elevii execută în ritm propriu. La fel, exercițiile programate pentru fortificarea organismului, dezvoltarea unor calități, cu caracter corectiv etc. să se realizeze în cadrul unor execuții independente, cu număr de repetări și intensități diferențiat stabilite în raport cu posibilitățile elevilor ;

— renunțarea la formele de activitate în cadrul cărora execuțiile elevilor sînt tutelate exagerat de către profesor (utilizarea de scheme tactice șablon, conducerea și îndrumarea exagerată de pe tușă, regizarea pînă la cele mai mici amănunte a unor combinații tactice etc.) ;

— promovarea formelor de activitate care solicită elevilor inițiativă, spirit de observație, responsabilitate, independență, conlucrare, întrajutorare etc. (exersări independente, conceperea de către elevi a unor linii acrobatice — artistice —, exersarea procedeelor tehnice și tactice cît mai frecvent în cadrul unor activități globale, parcursuri și ștafete aplicative, lucrul pe perechi, lucrul pe echipe — ateliere — etc.) ;

— renunțarea la utilizarea în mod exagerat a demonstrației (în cadrul ștafetelor, jocurilor și parcursurilor aplicative, în cadrul instruirii tactice etc.) ;

— renunțarea la utilizarea exagerată a comenzilor (mai ales a comenzilor „cazone"). Desigur, exercițiile din grupa acțiunilor de front și formații nu se pot executa în lipsa unor comenzi precise și ferme, disciplina și ordinea se obțin și prin folosirea acestor comenzi. Folosirea exagerată a acestor comenzi nu este recomandabilă, indiferent cît de „perfectă" ar fi disciplina obținută. Relațiile realizate de pe poziția în care profesorul impune prin comandă hotărîrea sa înăbușe orice inițiativă și nu sînt propice unui climat educativ destins, deschis colaborării și activităților efectuate din convingere și pasiune ;

— promovarea formelor de autoorganizare și autoconducere („autogestionarea clasei" — M. Lobrot — 8), care sporesc considerabil responsabilitatea, inițiativa, angajarea elevilor în soluționarea diferitelor aspecte în legătură cu organizarea activității.

CONCLUZII

Rezultă deci că, în cadrul noilor relații, *elevii trebuie să preia parțial responsabilitatea propriei lor pregătiri,* colaborează cu profesorul și solicită sprijinul acestuia pentru găsirea soluțiilor ; autoritatea profesorului nu se poate sprijini pe principiul „magister dixit", pe utilizarea sancțiunilor și amenințărilor, pe anumite prevederi ale regulamentului, pe abuzul în utilizarea comenzilor, care obligă la subordonarea necondiționată, la executarea „fără drept de apel" a ceea ce hotărăște profesorul. Acest gen de autoritate ar bloca colaborarea profesor-elev. Ea trebuie să se sprijine și să rezulte din dragostea față de elevi, pasiunea pentru activitate, competență, principialitate, spiritul de dreptate, exemplul personal, plăcerea de a ajuta elevii etc.

Evident, și în cadrul specialității noastre, problemele pe care le ridică promovarea noilor relații întîmpină dificultăți. Tradiția existentă în modul de concepere și realizare a acestor relații (în însăși concepția despre rolul și rostul educației fizice — profesorul de educație fizică este apreciat, de multe ori, în funcție de modul cum „stăpînește și conduce clasa") constituie obstacole serioase, dar nu de nedepășit. Experiența și activitatea unor cadre didac-

tice care folosesc, în organizarea procesului instructiv-educativ, relații deschise colaborării, experiența acumulată în antrenamentul sportiv constituie exemple convingătoare, care demonstrează că raporturile dintre profesor și elev pot fi concepute și de pe poziția conlucrării.

Cu toate dificultățile, „problema transformării relațiilor profesor-elev trebuie pusă cu toată hotărîrea, fiindcă nu este vorba de o rămînere în urmă a școlii față de relațiile promovate de societatea noastră, ci de modul de concepere și realizare a educației" (10).

În această acțiune trebuie dusă o luptă împotriva unor mentalități, trebuie găsite rezolvările cele mai adecvate. Trecerea elevilor din poziția de „primitori" de dispoziții și ordine, în aceea de colaboratori va întîmpina greutăți și unele riscuri, deoarece în multe cazuri nici profesorii de educație fizică și nici elevii nu sînt pregătiți să conceapă și să înțeleagă acest tratament schimbat.

O analiză temeinică ne arată că în cadrul specialității noastre, acest gen de relații este avantajos, găsind terenul potrivit pentru aplicare și, mai ales, condiționînd în mod hotărît realizarea obiectivelor urmărite prin predarea educației fizice în școală.

BIBLIOGRAFIE

1. BRUNER S. I. : Pentru o teorie a instruirii, Ed. didactică și pedagogică, București, 1970.
2. BUNESCU V. : Referate prezentate în cadrul I.C.P.P.D.
3. BUNESCU V. : Orientări metodologice noi în cercetările didactice (volumul „Studii și cercetări de didactică modernă", Ed. didactică și pedagogică, București, 1973).
4. DANCSULY A., SALADE D. : Educație și contemporaneitate, Ed. Dacia, Cluj, 1971. (Relația profesor-elev în perspectiva unei educații moderne. Coordonatele de bază ale învățămîntului formativ contemporan).
5. DĂSCĂLESCU R. : Cooperarea — metodă de învățămînt în activitățile practice, București, 1972. (Volumul „Pregătirea pentru muncă, obiectiv al învățămîntului").
6. DUMITRIU E. : Considerații asupra cooperării profesor-elev la lecții, Revista de pedagogie, București, nr. 6/1968.
7. NAZARENO PADELLARA : Școala medie și problemele ei didactice, Ed. didactică și pedagogică, București, 1972.
8. POPEANGĂ V. : Clasa de elevi — subiect și obiect al actului educativ (cap. II, 3), Ed. Facla, Timișoara, 1973.
9. RUSU C. : Subiectul și obiectul educației, „Fundamenta pedagogiae", II, Ed. didactică și pedagogică, București, 1970.
10. * * * : Institutul de științe pedagogice — Puncte de sprijin pentru perfecționarea procesului de învățămînt, București, 1971.

GH. MITRA : Le perfectionnement des relations professeur-élève

Dans le cadre d'un thème plus large — la technologie didactique — l'auteur présente une synthèse de ce qu'on appelle la relation entre le professeur et l'élève.

On passe en revue les facteurs qui déterminent des modifications dans le cadre de cette relation, les mutations et les nouveautés intervenues dans le cadre du même rapport, ainsi que les modalités de perfectionnement des relations professeur-élève dans le cadre des leçons d'éducation physique.

GH. MITRA : Improvement of Teacher-Pupil Relations

The author makes a synthesis of the relation teacher pupil within a larger topic — the didactic technology.

He reviews for the purpose the factors causing modifications within the above-mentioned relation, as well as the new elements occuring within the above relation, to say nothnig of the ways and means of improving the relations instructor-pupil during the physical education classes.

SPORT ● RECREAȚIE SĂNĂTATE

SCHIUL ŞI SECURITATEA SCHIORULUI

Prof. ION MATEI
Liceul experimental de schi
Predeal

I. ACCIDENTE — CAUZE ŞI MIJLOACE DE PREVENIRE

Cu toate eforturile întreprinse şi grija pentru prevenirea accidentelor şi limitarea consecinţelor lor, o parte de risc va exista întotdeauna în practicarea schiului.

Accidentele pot fi datorate unor greşeli tehnice subiective ale practicantului sau a unor factori obiectivi, care scapă controlului său. O cantare greşită, încălecarea sau agăţarea schiurilor (ce antrenează căzături cu şocuri şi torsiuni brutale), căderea înainte sau înapoi (consecinţa unei greşite aprecieri a terenului), apariţia unui obstacol înaintea schiorului etc., sînt tot, atîtea situaţii neplăcute care pot avea repercusiuni grave.

Este adevărat că, faţă de ceea ce se petrece în viaţa obişnuită, schiorul se străduieşte conştient să se autocontroleze mărindu-şi atenţia. Schiul, la toate nivelurile sale şi pacticat în orice condiţii, impune o concentrare maximă. Problema capătă altă importanţă atunci cînd lucrăm cu copiii, cunoscîndu-se faptul că puterea lor de concentrare nu se poate menţine pe o perioadă mai lungă de timp. De asemenea, instinctul de conservare este mai puţin dezvoltat la copii, elanul şi curajul lor fiind adesea de nestăvilit. Şi, totuşi, fără a frîna aceste calităţi, dealtfel indispensabile unui schior, se impune temperarea excesului de zel, mai ales cînd bagajul tehnic şi nivelul pregătirii fizice sînt precare. Există şi o altă categorie, a începătorilor prudenţi care, din teamă de teren şi viteză, preferă să schieze în zăpezi nebătute sau izolat, expunîndu-se la accidentări.

Printre factorii care predispun la accidente enumerăm :

1. Lipsa examenului medical prealabil practicării schiului

Depistarea la timp a unor deficienţe anatomo-fiziologice sau chiar de natură psihică — deficienţe de vedere, o defectuoasă coordonare neuromusculară etc. — înlătură pericolul pe care-l constituie prezenţa acestor deficitari pe pîrtii pentru alţii şi îi previne asupra riscului pe care şi-l asumă schiind. Există însă şi inapţi temporar, pentru care schiul constituie un remediu. Ei trebuie îndrumaţi cu grijă şi mai ales strict supravegheaţi.

2. Carenţe ale aparatului locomotor şi lipsa controlului muscular

Ţinînd seama de solicitarea aparatului locomotor (presiuni, torsiuni, şocuri), natura efortului static şi dinamic, viteza, este necesar ca acesta să aibă un suport muscular şi ligamentar bine dezvoltat. Inegalitatea de lungime a membrelor inferioare, laxitatea articulară sau alte deficienţe de natură osoasă sau ligamentară pot favoriza accidentele. Pe de altă parte, chiar dacă musculatura este bine dezvoltată, schiorul trebuie să aibă un permanent control al contracţiilor musculare, mai ales în cădere, cînd relaxarea totală sau crisparea pot duce la leziuni grave.

3. **Slabul nivel al pregătirii fizice generale şi lipsa încălzirii înainte de efort**

Fără o pregătire fizică corespunzătoare, organismul schiorului este permanent expus, fiindcă nu poate face faţă situaţiilor complexe sau solicitărilor interne şi externe la care este supus.

Înaintea efortului este necesară o adaptare fizică, fiziologică şi psihică, în funcţie de natura activităţii care urmează şi condiţiile atmosferice. Este recomandabil ca înainte de a schia să se efectueze o porţiune de urcuş pe picioare, fără a se utiliza mijloacele mecanice.

4. **Folosirea unui material prost adaptat**

Calitatea materialului, lungimea schiurilor, a bastoanelor, fixarea şi reglajul legăturilor, bocancii, întreţinerea şi ceruirea schiurilor sînt tot atîtea elemente care nu trebuie neglijate. În condiţiile de azi este de neconceput a schia fără legături de tip „securit". Recomandăm începătorilor folosirea schiurilor scurte. Schiul de competiţie îşi are exigenţele sale, legăturile, ochelarii şi casca de protecţie fiind indispensabile.

5. **Insuficienţa tehnică**

Îndemînarea unui schior nu se dezvoltă decît progresiv, o dată cu stăpînirea tehnicii şi acumulării experienţei. Îmbogăţirea bagajului tehnic şi cunoaşterea tuturor elementelor legate direct sau indirect de schi măreşte coeficientul de securitate personală.

6. **Excesul de oboseală**

Schiorii care nu ştiu să se oprească la timp, mărind numărul coborîrilor, amplificînd dificultăţile, schiind fără pauze etc., sînt cei mai expuşi. O altă categorie o formează începătorii, care datorită încordărilor obosesc foarte repede. După Bekett Havorth, aproape 50 la sută din accidente aparţin începătorilor.

Copiii sînt capabili de un mare volum de lucru. Ei preferă un ritm alert şi tensiunea întrecerii, repetată de mai multe ori. De aceea, instructorul trebuie să aibă o mare grijă în dozarea exerciţiilor, în alternarea judicioasă a lucrului efectiv cu odihna. În antrenamentul tinerilor competitori gradarea dificultăţilor, sesizarea la timp a simptomelor oboselii, asigurarea unui regim optim al solicitărilor nervoase se impun de la sine.

Orarul accidentelor este dealtfel edificator: la sfîrşitul dimineţii (10—15 la sută); între orele 13—15 (30 la sută); pentru cei care au neglijat alimentarea în cursul dimineţii, în special la sfîrşitul după-amiezii orele 16—17 (aproape 80 la sută).

Un sondaj printre accidentaţi a scos în relief faptul că cel mai mare număr de accidente se produce fie la începutul sezonului, fie la sfîrşitul lui sau la sfîrşit de săptămînă, cînd pîrtiile sînt foarte aglomerate. Pe timpul taberelor din vacanţele de iarnă şi primăvară în prima zi a sosirii, în cea de a patra zi de la sosire (cînd apare fenomenul de oboseală) şi în ultima zi, cînd practicantul îşi supraestimează posibilităţile.

7. **Pîrtii necorespunzătoare şi zăpezi de proastă calitate**

A schia pe pante improvizate în preajma copacilor, pe pîrtii foarte accidentate, cu obstacole mascate (stînci, bolovani, buturugi etc.), în condiţii de slabă vizibilitate, zăpezi abundente, crustă, zăpezi viscolite sau de primavară la temperaturi ridicate etc., fără a avea deprinderile şi cunoştinţele necesare înseamnă a ignora o serie de factori obiectivi periclitanţi.

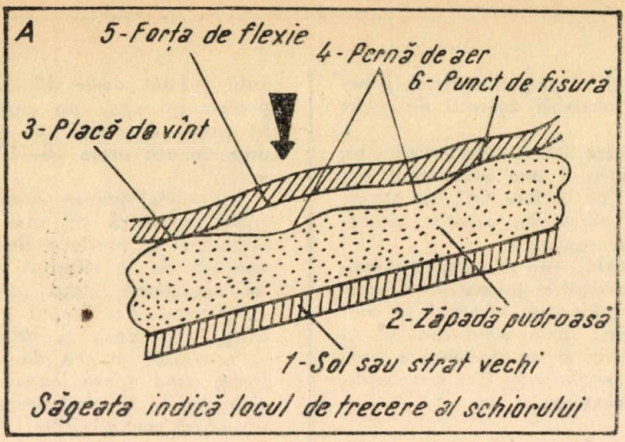
8. **Supraestimarea posibilităţilor şi excesul de viteză**

9. **Nerespectarea normelor elementare de circulaţie pe pîrtii.**

II. ZĂPADA — MATERIE ÎN CONTINUĂ TRANSFORMARE

Cunoaşterea zăpezii, a multiplelor sale transformări este o obligaţie nu numai pentru o corectă şi eficace ceruire a schiurilor şi, mai ales, pentru a evita efectele negative ale anumitor stări pe care le comportă.

Zăpada este o materie care evoluează şi se transformă sub influenţa factorilor meteorologici şi mecanici. Cristalele din care se compune sînt de natură hexagonală, prisme şi cel mai adesea stele cu şase braţe. Aceste cristale se leagă între ele prin minuscule ramificaţii pentru a forma un fulg. Cînd zăpada cade are o consistenţă pufoasă, nenumăratele cristale tasîndu-se, lăsînd între ramificaţiile lor particule de aer. Zăpada pudroasă, foarte rece, care cade fără vînt nu cîntăreşte mai mult de 30—50 kg pe metru cub. Ajunsă însă pe sol, începe să sufere transformări. Cristalele în formă de stele se schimbă progresiv în granule mai mult sau mai puţin regulate. Această metamor-



foză destructivă (vezi schița D) determină o tasare a stratului de zăpadă. Dar și în interiorul stratului de zăpadă se petrece o transformare constructivă (circulația aerului datorită diferenței termice și depozitarea vaporilor de apă care mărește volumul cristalelor).

Iată cîteva valori stabilite pe metru cub de zăpadă :

— zăpada proaspătă (căzută fără vînt) — de la 30—150 kg/m cub ;

— zăpadă proaspătă (căzută cu vînt) — de la 100—250 kg/m cub ;

— zăpadă granuloasă veche — de la 200 la 500 kg/m cub ;

— zăpadă veche înghețată — de la 400—700 kg/m cub.

Forța de rezistență a zăpezii variază adesea între 0 și 1,5 kg/m^2.

Adeseori întîlnim în limbajul curent al schiului diferite denumiri date zăpezii, care caracterizează însăși forma și starea lor : zăpezi uscate și reci (pulver, pudroasă) ; zăpezi moi și umede (pap, grea) ; zăpezi înghețate (crustă, gheață, firu) etc. Toate sînt determinate de factorii atmosferici. În funcție de zăpadă diferă și maniera de a schia.

Printre fenomenele determinate de particularitățile mecanice ale straturilor de zăpadă, trebuie să acordăm toată atenția avalanșelor, cu atît mai mult cu cît zona alpină a munților noștri (Bucegi, Parîng, Făgăraș etc.) este din ce în ce mai mult aleasă ca loc de desfășurare a taberelor de schi.

Avalanșele pot fi declanșate de singura forță pe care o reprezintă greutatea straturilor sale plasate pe un plan înclinat sau de un factor exterior : vîntul, trecerea unui schior sau a unui animal, căderea zăpezii de pe copaci etc. (fig. A). Ele pot avea forma unor alunecări de zăpadă inconsistentă (pudroasă) sau zăpadă moale, datorită unor ninsori masive (fig. C) sau a unor plăci de zăpadă compactă formată prin acțiunea vîntului (fig. B).

Mijloace de prevenire

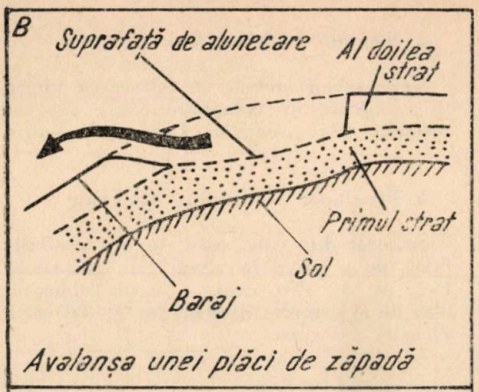
După o ninsoare abundentă — mai mult de 30 de cm — trebuie să avem grijă la traversarea pantelor înclinate și mai ales să nu lucrăm pe pante care au cornișe în porțiunea superioară. Aceeași prudență la o schimbare bruscă de temperatură (vînt cald, căldură înăbușitoare etc.). La anumite traversări să sfătuim elevii să aibă schiurile depărtate (40—50 cm), să detașeze curelele de siguranță de la schiuri, iar bastoanele să fie ținute libere în mîini ; bluza de vînt să fie încheiată complet etc., iar în caz de surprindere, încercarea de oprire pentru a nu fi antrenați în cădere. În caz de prindere în avalanșă, primele reflexe se adresează căilor respiratorii, protejîndu-le cu ambele mîini, luptînd contra asfixiei ; încercarea de a rămîne la suprafață în poziție verticală (mijloc de sprijin în brațe), dacă corpul nu este acoperit complet ; protejarea capului cu brațele pentru a crea un spațiu respirator în caz de acoperire.

Prudența în deplasarea pe schiuri, în condițiile mai sus arătate, constituie cel mai sigur mijloc de prevenire a accidentelor.

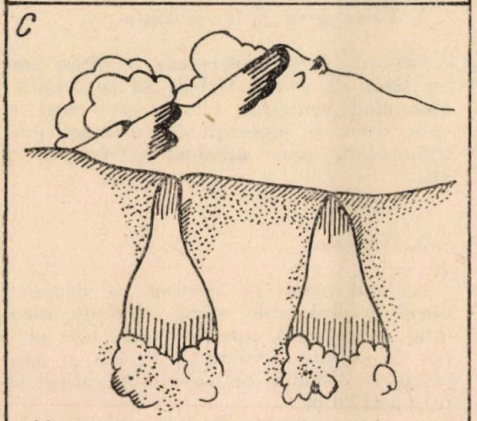
Este necesar ca în tabere să li se facă elevilor un instructaj în acest sens.

III CODUL ZĂPEZII ȘI SECURITĂȚII ÎN SCHI

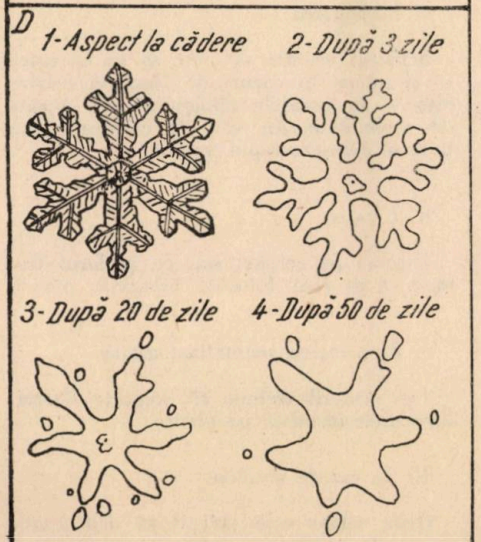
Pe zi ce trece numărul celor care practică schiul devine tot mai mare. De obicei, marea majoritate sînt începători și avansați, iar preferințele lor se îndreaptă spre acele stațiuni și pîrtii deservite de mijloace naturale și spre acele pîrtii cu grad de dificultate mic. În general însă, pîrtiile



Avalanșa unei plăci de zăpadă



Alunecare de zăpadă inconsistentă



Procesul de transformare a unui cristal de zăpadă

ușoare lipsesc. Așa se face că uneori, în absența mijloacelor de informare care să le indice gradul de dificultate a unor trasee, starea zăpezi, apariția unor obstacole pe pîrtie (crevase, avalanșe, stînci, bușteni), multe persoane cu o tehnică slabă și un grad de pregătire necorespunzător se trezesc pe pîrtii foarte dificile, expunîndu-se la accidentări și punînd în pericol integritatea altora.

Pe de altă parte, marile aglomerări și haosul care domnește în circulația pe pîrtii la sfîrșit de săptămînă, invită la cnoașterea unor reguli elementare de circulație, fără de care pericolul accidentărilor este permanent prezent, iar desfășurarea unei activități organizate de instruire este total compromisă. Iată pentru ce este imperios necesară desfășurarea unor acțiuni din partea acelor organe interesate în dezvoltarea turismului și schiului, a căror obligație este asigurarea condițiilor de securitate pentru practicarea schiului : indicatoare de circulație (fig. E — cod internațional), pîrtii bine făcute prin bătătorirea mecanică a zăpezii, puncte sanitare dotate cu bărci de salvare și truse medicale de prim-ajutor instalate în anumite puncte ale pîrtiilor etc., apoi desfășurarea unei munci educative în rîndul celor care practică schiul, în sensul comportamentului pe o pîrtie de schi devenită, astfel, o arteră de circulație publică.

În cîteva stațiuni mai frecventate din Elveția, Franța, Austria, se văd agenți de circulație schiori care veghează la o corectă circulație pe pîrtii și împiedică pe cei imprudenți să atenteze la securitatea altora. Aproape că nu există stațiune în care să nu funcționeze echipe specializate pentru salvarea accidentaților. Și la noi „Salvamontul" a fost constituit în același scop.

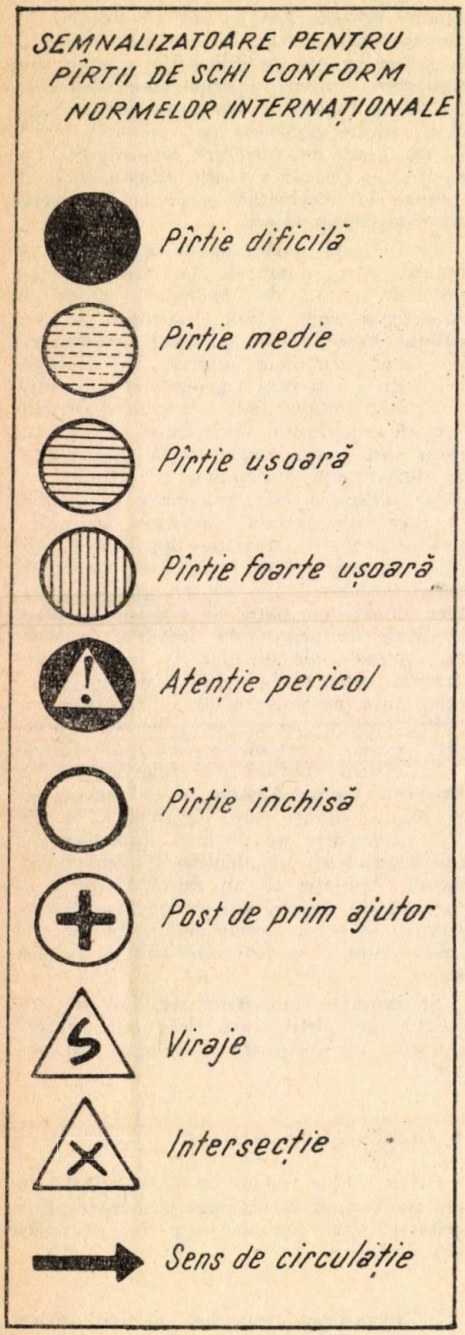
Se impune cunoașterea regulilor de circulație pe pîrtii, care alcătuiesc „codul" intitulat în unele țări „decalogul schiorului".

1. Respectul altei persoane

Orice schior trebuie să se comporte în așa mod, încît să nu pună în pericol integritatea altei persoane sau să-i provoace alte daune.

2. Necesitatea respectării naturii pîrtiei

A schia rapid pe o pîrtie rezervată (sau recomandată) începătorilor constituie o greșeală, ca și aventurarea schiorului începător pe o pîrtie dificilă.



3. Stăpînirea vitezei și a direcției

Orice schior trebuie să folosească viteza în alunecare și comportamentul adecvat propriei sale capacități fizice și tehnice.

4. Prioritatea schiorului din vale

Schiorul din vale, care nu are posibilitatea de a privi în urmă, are prioritate față de cel din deal, a cărui obligație este de a schimba direcția în așa fel încît să evite o ciocnire.

5. Traversarea și încrucișarea

Schiorul care traversează o pîrtie sau un teren de școală trebuie să se asigure, menținînd controlul vizual spre deal și vale, luîndu-și precauțiunile necesare preîntîmpinării unui accident pentru el și alții.

6. Depășirea

Schiorul poate să efectueze o depășire liberă în deal, vale, stînga, dreapta, atîta timp cît schiorul care depășește ține seama de evoluția schiorului depășit și păstrează o distanță de siguranță suficientă în raport cu el.

7. Staționarea

Schiorul trebuie să evite să se oprească — și numai în cazuri de absolută necesitate — în pasajele obligatorii sau lipsite de vizibilitate. În caz de căzătură, trebuie să degajeze rapid terenul.

8. Urcarea

Urcarea pe schiuri sau cu piciorul trebuie să se facă folosind marginea pîrtiei.

9. Respectarea semnalizatoarelor

Toți schiorii trebuie să respecte semnalizatoarele instalate pe pîrtii.

10. În caz de accident

Orice schior este obligat să dea ajutor în caz de accident și este responsabil dacă din vina sa a provocat accidentul sau pagube materiale altei persoane. Un schior distrat își asumă aceleași riscuri ca un

pieton care traversează o mare arteră de circulație fără a urmări circulația și semafoarele.

IV. PRIMUL AJUTOR

În majoritatea cazurilor, urmările accidentelor și uneori chiar salvarea vieții celui accidentat depind în bună măsură de promptitudinea și competența cu care i se acordă primul ajutor. Cunoașterea măsurilor necesare acordării primului ajutor constituie o datorie elementară a fiecărui educator și sportiv.

Ce este obligator să facem ?

Prima măsură absolut obligatorie este înlăturarea cauzei care a produs accidentul, prin scoaterea victimei de sub influența acesteia (scoaterea din zăpadă în caz de avalanșă, deblocarea schiurilor etc.). A doua măsură este examinarea rapidă a funcțiilor vitale : respirația și circulația. În cazul opririi respirației, a unui puls foarte slab, imperceptibil sau nu se aud bătăile inimii, este necesară aplicarea unei metode de respirație artificială — preferabil metoda gură la gură sau gură la nas — și masajul toracic. În caz de hemoragie, se procedează de urgență la oprirea sîngerării. În cea de a treia urgență se procedează la pansarea rănilor, imobilizarea fracturilor etc. A patra măsură se adresează asigurării condițiilor de transport și asigurarea asistenței medicale calificate.

Ce nu este permis să facem ?

Oricît de impresionantă ar fi situația creată prin producerea accidentului, calmul, evitarea panicii au o deosebită importanță pentru salvarea victimei, acționîndu-se energic, chibzuit, rapid. Deci, să nu se ia măsuri pripite, periculoase, care să înrăutățească starea victimei.

Spațiul nu ne permite o exemplificare mai largă a măsurilor necesare primului ajutor în cazul accidentelor specifice schiului ; ceea ce dorim să subliniem este necesitatea desfășurării unei munci educative în rîndul celor care practică schiul, în vederea cunoașterii măsurilor necesare asigurării securității schiorului.

I. MATEI : Le skieur et la sécurité du skieur

Dans la pratique du ski il existe une partie de risque. Il doit donc exister une préoccupation pour la prévention des accidents et pour limiter leurs conséquences. Les accidents peuvent être causés par des erreurs techniques, subjectives du skieur, ou bien provoqués par des facteurs objectifs qui échappent à son contrôle.

Parmi les facteurs qui prédisposent aux accidents, nous mentionnons :

— l'absence de l'examen médical préalable à la pratique du ski,
— les carences de l'appareil locomoteur et l'absence du contrôle musculaire,
— le faible niveau de la préparation physique générale et l'absence de l'échauffement avant l'effort,
— l'utilisation d'un matériel mal adapté,
— l'insuffisance technique,
— l'excès de fatigue,
— des pistes mauvaises et des neiges de mauvaise qualité,
— la surestimation des qualités et l'excès de vitesse,
— la non observation des normes élémentaires de circulation sur les pistes.

Par conséquent, l'auteur attire l'attention à ceux qui pratiquent le ski comme moyen d'agrément, d'accorder l'importance adéquate à tous ces facteurs.

I. MATEI : The Skier and His Safety

Ski-running implies risks which can be prevented and their consequences limited. Accidents may occur following technical error committed by the skier himself or may be due to objective factors.

Some of the causes of accidents are :

— the absence of medical tests previous to practising skiing ;
— defficiencies in the locomotory system and lack of control of muscles ;
— a low general physical training and to training before stress ;
— the use of badly-adjusted material ;
— technical insufficiencies
— an excessive fatigue
— a super-evaluation of qualities and excessive speed ;
— non-observance of the elementary track traffic rules.

The author draws the attention of skiers to all these above-mentioned factors.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

MIJLOACE ŞI METODE MODERNE DE REFACERE DUPĂ EFORT

Dr. VIOREL CĂTĂNICIU
Dispensarul de medicină sportivă—Cluj
Şef de lucrări VIOREL CÎRLIGELU
Institutul politehnic — Cluj

Problema refacerii organismului sportivilor după efort preocupă pe specialişti de multă vreme, deoarece sportul de mare performanţă supune organismul sportivilor la eforturi uriaşe, ce duc la consum de energie şi uzuri specifice, care trebuie eliminate, iar rezervele energetice refăcute, pentru a preveni apariţia unor stări de inadaptare (îmbolnăviri sau stări patologice), ce pot întrerupe temporar sau definitiv activitatea fizică a sportivului.

Apar situaţii cînd între solicitări şi potenţialul biologic al sportivului, survin stări de dezechilibrare manifestate fie pe plan general (suprasolicitare, nevroze, supraantrenament etc.), fie localizate la nivelul unor aparate, organe sau ţesuturi (inimă, ficat, muşchi, ligamente, sistem nervos central). Astfel, capacitatea biologică de efort scade şi împiedică obţinerea performanţei sau funcţional să producă tulburări cu consecinţe nedorite. De aceea, se impune cunoaşterea mijloacelor de refacere a organismului după efort şi pregătirea lui pentru efortul următor, cu păstrarea deplinei stări de sănătate a sportivului.

Prima măsură şi cea mai importantă ce trebuie luată în considerare este o selecţie judicioasă, în funcţie de posibilităţile biologice individuale, apoi o pregătire ştiinţifică, gradată şi riguros urmărită în cadrul antrenamentului de către specialişti.

În cele ce urmează vom acorda o atenţie deosebită regimului de viaţă şi regimului alimentar, igienico-dietetic al sportivului. Vom alcătui raţia alimentară în funcţie de perioada de antrenament, competiţională sau de tranziţie, în care se află sportivul. În acest scop vom arăta importanţa unor alimente şi substanţe pentru refacerea organismului după efort.

A. ALIMENTE SPECIALE

1) GLUCOZA

Glucoza este metabolizată direct în organism, dacă este introdusă pe cale parenterală, transformîndu-se, parţial, în glicogen care se depozitează în ficat. Studiile efectuate au arătat că glucoza nu are efect asupra efortului de scurtă durată. Efortul fizic intens şi de durată duce la creşterea

Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1973, pag. 30

concentrației sanguine de adrenalină, care este un antagonist al insulinei, ducînd la eliminarea de glucoză, în funcție de glicogenul stocat în ficat. Astfel, rezerva de glicogen care se poate epuiza și în acest caz administrarea de glucoză devine utilă, pentru a combate tendința la hipoglicemie, care la rîndul ei scade potențialul de efort al organismului. Dar, aici este momentul să acționăm, că în mod paradoxal, în cazurile de efort susținut în atmosferă umedă și caldă, glucoza poate limita efortul fizic, (Pitts), la fel și atunci cînd glucoza este administrată și curba glicemiei scade în cursul efortului fizic.

Soluțiile de glucoză hipertonice au o acțiune de tonifiere a inimii, provoacă diureză prin vasodilatație renală, au o acțiune antitoxică prin activarea fenomenelor oxido-reductoare din organism, o acțiune de stimulare a funcției hepatice și de fixare a toxinelor rezultate în timpul efortului.

Un colectiv clujean, condus de dr. Chețianu Onoriu, a folosit experimentul la lotul de tenis de masă de la C.S.M., un preparat care conținea un complex vitaminic și miere de albine și au obținut rezultate bune în recuperarea după competiții a sportivilor.

2) CLORURA DE SODIU ȘI APA

În cursul eforturilor fizice intense, dar mai ales la cele susținute în atmosferă umedă și caldă, se pierd mari cantități de apă și săruri minerale, prin transpirație și respirație. Acest fapt duce la limitarea capacității de efort a sportivului, la acuze dureroase generale, stare de oboseală și crampe musculare. Soluțiile hipertonice de clorură de sodiu, în circuitul sanguin, provoacă o creștere a concentrației ionului de sodiu în lichidul extracelular ; pentru menținerea echilibrului osmotic, apa din celule difuzează, avînd o creștere a volumului lichidului extracelular, pe seama lichidului intracelular. Acest fapt trebuie combătut prin administrare de soluții apoase sărate.

În cadrul eforturilor intense și de durată, preventiv, se prescrie administrarea de apă sărată și bicarbonatată în soluție de 2 la sută, în sporturi ca : marș, maraton, ciclism, schi fond etc.

3) BICARBONATUL DE SODIU

În eforturile fizice intense, cu travaliu muscular intens și prelungit, se eliberează metaboliți acizi de tipul acidului lactic și piruvic, care sînt neutralizați de către sistemele tampon al sîngelui, în speță bicarbonații. De aceea se prescrie administrarea unei soluții saline bicarbonatate în cantitate de 4—6 gr înainte cu 40 de minute de începerea efortului ; aceasta are drept scop neutralizarea hiperacidității gastrice, alcalinizează urina, întîrzie apariția oboselii, scade transpirația, scade frecvența cardiacă și tensiunea arterială și, ca atare, crește randamentul. După efort, administrarea bicarbonaților grăbește recuperarea organismului.

Australienii folosesc în același scop lapte sărat și bicarbonat, sub formă de capsule gelatinizate (conțin 1 gr sare și bicarbonat) înainte și după efort.

4) FOSFAȚII ORGANICI

După un efort fizic intens se produce o negativare a bilanțului fosfatic și, de aceea, se recomandă utilizarea fosfaților, pentru a crește capacitatea de efort a organismului și a preveni apariția oboselii. Mecanismul de acțiune al fosfaților ar fi

direct asupra fibrei musculare, prin intermediul acetilcolinei, favorizînd contractilitatea musculară, acționînd însă și prin intermediul sistemului nervos central.

B. AGENȚII INTERMEDIARI AI METABOLISMULUI

AMINOACIZII

În această grupă ne interesează, în mod special, atît sărurile de potasiu și magneziu ale acidului aspartic, cît și al acidului glutamic, care influențează ficatul prin anionul și cationul lor, ajutînd potențarea organismului la efort, dar mai ales procesele de recuperare după efort.

a) ACȚIUNEA ANIONULUI ASPARTIC

— **Acidul aspartic**

Acidul aspartic sau alfaaminosuccinic este un acid aminat ciclic, cu rol în restaurarea tisulară și restabilirea pierderilor tisulare ; are rol în prepararea enzimelor, hormonilor, creatinei, glutationului etc. Surplusul este dezaminat în rinichi și ficat, prin formare de amoniac și acizi cetonici.

Dezaminarea se face prin :

1. **procese oxidative** sub acțiunea D. aminooxidazei ;

2. **prin decarboxilare directă** pînă la amine sau acizi cetonici, care se transformă fie în acizi grași, care sînt arși pînă la bioxid de carbon și apă, fie contribuind la sinteza glicogenului ;

3. **prin transaminare.**

Amoniacul rezultat din dezaminarea acizilor aminați este transformat în uree de către ficat sau în săruri amoniacale de către rinichi, fiind eliminate prin urină. Bilanțul azotat al organismului este echilibrat, fiind o pierdere constantă de azot ce se compensează prin aport alimentar de proteine.

În caz de creștere, îngrășare, convalescență după boli și mai ales în cursul efortului sportiv se constată o retenție azotată.

La om, ureea se formează la nivelul ficatului, sub influența anhidrazei carbonice și amoniacului, în cadrul ciclului lui Krebs (fig. 1).

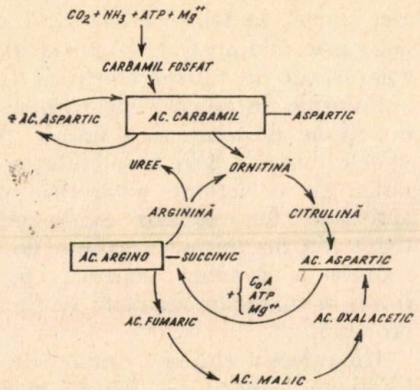


Fig. 1

În țesutul hepatic, ornitina se combină cu amoniacul și anhidrida carbonică, sub influențe enzimatice și formează citrulină, care se combină cu amoniacul formînd arginină, aceasta, sub influența arginazei, se scindează în uree și ornitină (fig. 2).

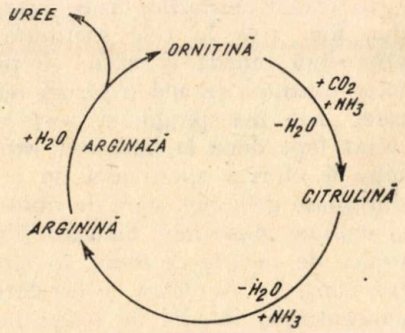


Fig. 2 - Ciclul lui Krebs

Astfel, ciclul reîncepe. Ureea și sărurile amoniacale rezultate se vor elimina prin urină.

Acidul aspartic sub forma preparatelor ASPARA sau ASPARAMETOVIT, folosite în activitatea sportivă, au acțiune favorabilă asupra prevenirii apariției oboselii și grăbește recuperarea după efort, intervenind în metabolismul aminoacizilor, atît în echilibrul acidobazic, cît și asupra unor ioni din biologia intimă a celulei.

Acidul aspartic poate suferi o dezaminare aoxidativă, ducînd la formarea de acid cetonic și amoniac, ultimul intrînd în mecanismul ureogenezei. Dar, acidul aspartic poate să cedeze NH_2-ul său acidului piruvic, fără producere de amoniac, ducînd la formarea de alanină și acid oxalacetic. Procesele sînt reversibile, dar necesită prezența enzimelor și, astfel, poate fi transformat în diferiți compuși : glucide, lipide sau proteine.

Laborit și colaboratorii arată că acidul aspartic intervine în amoniogeneză, favorizînd eliminarea ionilor acizi de hidrogen H^+ și amoniacului sub formă de uree, corectînd astfel acidoza. În acest fel previne astenia din oboseală cronică, ameliorează funcțiile ficatului, stimulează apetitul și grăbește recuperarea după efort.

— **Acidul glutamic**

Acidul glutamic este un aminoacid dicarboxilic cu rol în metabolismul celular, unde sub influența sistemelor de transaminare face legătura între metabolismul glucidic și cel protidic.

Intră în componența hormonilor polipeptidici, a glutationului și acidului folic. De asemenea, se găsește liber în sistemul nervos central. Ionul glutamat poate lega ionul amoniu cînd ficatul nu mai poate asigura metabolismul normal al produșilor azotați, combătînd astfel acidoza de efort. De asemenea, el poate pierde gruparea aminică, în cadrul procesului de transaminare, trecînd în acid alfa-cetoglutaric, care este metabolizat, apoi în ciclul acidului citric. Acidul glutamic fără a ceda NH_2-ul, trece în acid piruvic, putînd forma alanină și acid alfa-cetoglutaric. Dacă cedează gruparea aminică, în profitul acidului oxalacetic, se formează acid alfa-cetoglutaric și acid piruvic.

O altă cale metabolică a acidului glutamic este fixarea amoniului cu formare de glutamină.

În practică se folosesc preparatele GLUTAROM sau GLUTAMINOL administrate per or sau parenteral, în special la sportivii care prezintă și semnele unei afecțiuni hepatice.

Atît acidul aspartic, cît și acidul glutamic nu sînt substanțe doping, ci mijloace fiziologice care influențează starea psihică și biologică a oboselii sportivilor, favorizînd recuperarea lor.

b) ACȚIUNEA CATIONULUI

1. Potasiul

Este cunoscut că în timpul contracției musculare are loc o ieșire a potasiului din celulă și pătrunderea de sodiu intracelular, reacție care produce eliberare de enrgie. Restabilirea echilibrului celular se face prin ieșirea sodiului și pătrunderea potasiului în celulă, dar cu consum de energie și cu un mecanism celular intens. Bogăția regimului alimentar în sodiu permite o reacție energetică mare, dar cu un travaliu metabolic restitutiv foarte tardiv. Un proces invers are loc dacă regimul alimentar este sărac în sodiu.

Bogăția regimului alimentar în potasiu pare a fi factorul ionic, care ameliorează rezistența la oboseală și favorizează recuperarea. Aso-

cierea ionului de potasiu la acidul aspartic este utilă deoarece ultimul, prin transaminare, se transformă în acid glutamic, care are rol protector asupra celulei nervoase și a sistemului nervos central.

Krebs afirmă că acidul glutamic este anionul care acompaniază cationul potasic în trecerea prin membrana celulară în interiorul celulei.

Ionul potasic favorizează contracția musculară și intensifică procesele oxidative și sinteza acetil-colinei. În eforturile musculare intense și prelungite se pierde potasiul, iar regimul alimentar bogat în potasiu sau administrarea sa terapeutică va ameliora randamentul muscular și previne oboseala prin următorul mecanism : ionul potasic favorizează procesele oxidative, dar și dezaminarea oxidativă a acidului aspartic și a acidului oxalacetic și NH_2, care intră în ciclul lui Krebs. Ionul potasic favorizează eliminarea toxinelor travaliului și fenomenele de restaurare a echilibrului ionic celular, el intervenind ca agent oxidativ direct cu rol și în reglarea echilibrului acido-bazic. În acest fel, el asigură și recuperarea după efort.

Un regim alimentar bogat în potasiu este cel care conține fructe uscate (prune, caise, smochine, curmale, stafide etc.), care se pot administra înaintea eforturilor de lungă durată.

2. Magneziul

Acest ion influențează procesele oxidative, avînd rol reglator în acțiunea antagonistă a sodiului și potasiului în contracția musculară. Magneziul plasmatic se află sub formă ionizată combinat cu proteinele plasmatice sau sub formă de citrat de magneziu, participînd la constituirea lanțurilor de actomiozină din țesutul muscular. Intervine ca activator al fosfatazelor în metabolismul osos sau ca stimulent al unor enzime cum ar fi : carboxilaza, coenzima A, fosfoglucomutaza etc. Lipsa lui din regimul alimentar poate duce la fenomene convulsive și tetaniforme, în special la tineri și adolescenți supuși la eforturi intense și prelungite. În acest fel administrarea de magneziu previne apariția oboselii și favorizează recuperarea după efort.

În ceea ce privește sărurile acizilor aspartic și glutamic putem concluziona că ele au acțiune favorabilă în efortul sportiv și în recuperare, dar administrarea lor trebuie făcută la îndrumarea și sub controlul medicului sportiv.

Refacerea după efort se mai realizează și prin mijloace naturale, care pun în valoare posibilitățile proprii, intime ale organismului : odihna activă și pasivă, apoi procedurile hidrofiziobalneoterapice, băile de abur de tip sauna, atît masajul regional și general, cît și exercițiile de deconectare (training autogen).

— O importanță deosebită trebuie acordată însă alimentației sportivilor, mai ales în primele 24 de ore și în primele trei zile de după efort, perioadă denumită și de „tranziție alimentară", în care se trece treptat, calitativ și cantitativ, la alimentația obișnuită perioadei de antrenament a sportivului. Rația alimentară va stimula fenomenele de refacere a organismului dacă va fi bogată în apă, clorură de sodiu, săruri alcaline, gluconat de potasiu, cu un aport echilibrat de glucide și lipide și mai scăzut de protide.

Recomandăm o alimentație alcalină, bogată în sucuri, fructe și legume, produse lactate, atît complexe vitaminice hidro și liposolubile (A, complex B, PP, C, D, E, acid folic), cît și acizi aminați ca biocatalizatori, substanțe catalizatoare hepatice, substanțe fosforilante, lizate proteice și glucidice etc.

— Indicăm folosirea cu succes a susținătoarelor de efort, adică admi-

nistrarea unor substanţe de origine exogenă, de provenienţă medicamentoasă de sinteză, animală, vegetală ori minerală, care devin adevărate **analeptice biologice,** avînd drept scop corectarea sau repararea unor deficienţe de adaptare a organismului la efortul sportiv de mare performanţă.

— Privind plata datoriei de oxigen contractată în timpul efortului, mai ales în condiţii de altitudine, căldură excesivă, se poate administra oxigenarea artificială după efort, cu un debit de 9—10 l oxigen pe minut, însă cu prudenţă.

— Antrenamentul autogen, după metoda Schultz, poate fi o metodă de autorelaxare şi refacere nervoasă şi generală, cu ajutorul concentraţiei (prin procesul concentrare-deconectare) care ajută pe sportiv să-şi cunoască intens şi clar senzaţiile corpului în poziţie de repaus absolut (culcat sau şezînd), cu folosirea „reprizei" pentru a evita somnul. Se ajunge, astfel, la obţinerea unui hipotonus muscular în diferite părţi ale corpului şi se oferă posibilitatea sportivului de a-şi completa pregătirea psihosomatică pentru concurs.

— Pentru sportivii cu tulburări funcţionale de tip neurovegetativ sau cu insuficienţe respiratorii, vom indica gimnastică tip „Yoga" în scopul relaxării voluntare, printr-o gimnastică ritmică şi respiratorie, care favorizează refacerea circulatorie, echilibrul mintal şi sistemul neurovegetativ, grăbind, astfel, recuperarea şi dînd sportivului o stare de calm şi siguranţă.

Concluzionînd, putem afirma că numai prin folosirea acestor mijloace multiple şi în mod individualizat se poate menţine şi la nevoie reface potenţialul de muncă şi de efort al organismului sportivilor, astfel încît aceştia să poată atinge mari performanţe cu o păstrare perfectă a stării de sănătate şi o integrare corespunzătoare a acestora în viaţa socială contemporană.

BIBLIOGRAFIE

1. ABRAHAMS A. : Triangle, vol. III, 8, 1959. pag. 303.
2. ALEXANDRESCU C. : Igiena şi controlul medical în sport, Ed. C.N.E.F.S., Bucureşti, 1967.
3. CĂTĂNICIU V., CÎRLIGELU V. : Alimentaţia în sport, Ed. Stadion, Bucureşti, 1971.
4. CHAILLEY B. : Presse Medicale, pag. 70, 15, Paris, 1962.
5. CREFF A. F. : Sport et alimentation, Bull. 3-eme Congres Mondial des entraîneurs d'athletisme, Paris, 1962.
6. GEORGESCU M., DRĂGAN I., STĂNESCU I. : Probleme medicale ale antrenamentului sportiv, Ed. U.C.F.S., Bucureşti, 1964.
7. ENCAUSSE PH. : Sport et Santé, Paris, 1962.
8. LOWY R. : Biologie Medicale, vol. 48, pag. 6, Paris, 1959.

V. CĂTĂNICIU, V. CÎRLIGELU : Moyens et méthodes modernes de réfection après l'effort

Le problème de la réfection de l'organisme des sportifs après l'effort préoccupe depuis longtemps les spécialistes, care le sport de haute compétition soumet l'organisme des sportifs à des efforts considérables, qui ont comme résultat l'apparition de l'état de fatigue.

Il s'impose donc la connaissance des moyens de réfection de l'organisme après l'effort, et sa préparation pour l'effort suivant, en gardant l'état de parfaite santé du sportif.

Les auteurs mentionnent qu'une première mesure, et la plus importante qui doit être prise en considération, est une séléction judicieuse en fonction des possibilités biologiques individuelles, ensuite une préparation scientifique dans le cadre de l'entrainement, ainsi qu'une alimentation rationnelle.

Le thème de l'article est axé sur la dernière question, l'alimentation rationnelle en fonction de la période d'entraînement dans laquelle se trouve le sportif. On y présente l'importance de certains aliments et substances pour la réfection de l'organisme. L'alimentation spéciale (la glucose, la chlorure de soude et l'eau, le bicarbonate de soude, les phosphates organiques) et les agents intermédiaires du métabolisme (les acides aminés, l'acide aspartique, l'acide glutanique).

V. CĂTĂNICIU, V. CIRLIGELU : Modern Means and Methods of Recovery after Stress

The problem of the sportsmen's body recovery after the stress they were subject to has been a main concern with specialists for a long time now. It is a fact that performance sports submits the sportsman's body to tremendous efforts which entailed a stat of general fatigue.

That is why the handling of means of recovery of the human body after stress and the preparation of the lattet for further efforts, with an eye also to the general good healin of the sportsman, has been in the focus of attention of the people concerned.

The article concentrates on latest developments : a rational food related to the period of training. The authors point to the importance of a few foods and substances for the recovery of the body, with special reference to such special foods as glucose, sodium chloride, water, sodium bicarbonate, organic phosphates and to intermediary metabolism agents (amino acids, the aspartic acid and the glutamic acid).

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

OPINII ● CONSULTAȚII

PERSPECTIVE OLIMPICE ÎN PATINAJUL ROMÂNESC

Ing. DAN LĂZĂRESCU
Maestru al sportului
Prof. MARIA TAȘNADY
Maestră a sportului

Patinajul în general și patinajul viteză în special sînt sporturi de iarnă ușor accesibile unei mase mari de oameni ai muncii.

În țara noastră, datorită condițiilor climaterice, specifice țărilor cu climă moderată, cu ierni în care temperaturile sînt inconstante, sub zore grade Celsius, și fără o pistă artificială, patinajul, atît ca sport de masă, cît și ca sport de performanță nu a cunoscut aceeași dezvoltare ca atletismul, natația, luptele etc. Aceasta a făcut ca nici performanțele obținute de sportivii noștri să nu se situeze la nivelul celor mondiale.

În acest an însă, în urma Plenarei C.C. al P.C.R. din 28 februarie — 2 martie 1973, în care a fost dezbătută și analizată activitatea de educație fizică și sport din țara noastră, patinajul a fost nominalizat ca sport căruia trebuie să i se acorde o atenție deosebită. Acest lucru se observă și în planul de măsuri elaborat de C.N.E.F.S., care prevede ca pentru viitoarele Jocuri Olimpice, sporturile rămase în urmă, printre care și patinajul, să fie puternic sprijinite, pentru a se putea pregăti sportivi care să ne reprezinte cu cinste la grandioasa manifestare sportivă.

Realizarea acestui deziderat este posibilă prin acceptarea unor ipoteze cu o argumentare logică, rezultată din condițiile de practicare a acestui sport în țara noastră, comparativ cu țările dezvoltate din acest punct de vedere.

1. Condițiile naturale pentru practicarea acestui sport sînt necesare, dar nu și suficiente.

Pentru patinajul viteză, precum și pentru celelalte sporturi de iarnă sînt necesare condiții naturale favorabile (legate de poziția geografică și altitudine). În acest sens, într-o serie de țări (situate la nord de paralela 55) ca Norvegia, Suedia, Finlanda, U.R.S.S., Canada etc. precum și în țări cu o climă moderată, dar cu zone mari alpine cum sînt Austria, Elveția, Cehoslovacia, Polonia, patinajul și sporturile de iarnă în general au cnuoscut un avînt deosebit. Așa se explică faptul că aceste țări dețin, la ora actuală, supremația în sportul de performanță.

În ultimul deceniu creșterea vertiginoasă a performanțelor în sporturile de iarnă s-a făcut în mare măsură și pe seama rezul-

tatelor obținute în urma unor intense și laborioase cercetări efectuate în cele mai diverse ramuri ale tehnicii (aeronautică, mecanică aplicată, tehnologia metalelor, industria ușoară etc.). Acest lucru a avut ca efect secundar transformarea sporturilor de iarnă din „sezoniere" în sporturi cu continuitate pe durata întregului an, activitatea putînd fi continuată și cînd condițiile climaterice nu permit, folosindu-se baze sportive artificiale special amenajate (patinoare, pîrtii de schi, pîrtii de bob etc.). În unele cazuri, aceste baze, datorită condițiilor de reglare a diferiților parametri (temperatură, înclinare, coeficienți de frecare) sînt superioare din punct de vedere calitativ celor naturale.

În acest context de împrejurări o serie de țări ca R. D. Germană, Olanda, Anglia etc., lipsite de condiții naturale deosebite, au reușit salturi spectaculoase în domeniul performanțelor sportive, reușind chiar să depășească nivelul țărilor cu condiții favorabile, al căror progres tehnic a fost introdus mai tîrziu. În patinaj viteză se evidențiază faptul că numai acele țări care au asigurat sportivilor o continuitate în pregătire (folosind piste artificiale) au reușit să se mențină în frunte. Exemplu: Olanda cu 8 piste artificiale la o populație de 12,5 milioane de locuitori, R. F. Germania cu 2 piste artificiale, Suedia cu 4 piste artificiale (cu toate că dispune de condiții naturale deosebite), U.R.S.S., care pînă în anii 1955—1960 a dominat net pe plan mondial, a cunoscut un declin pînă la construirea unor piste artificiale.

Deci, în ciuda condițiilor naturale nu chiar favorabile se pot obține rezultate de nivel mondial, avînd o pistă artificială și folosind eficient patinoarele artificiale reduse (terenurile de hochei).

De asemenea, temperatura cu o valoare medie între +5 și +7 grade C la care se efectuează antrenamentele va facilita și o însușire mai rapidă a tehnicii (față de pistele naturale), un stil mai elastic de alergare și o capacitate de efort mai mare datorită faptului că în timpul antrenamentelor încordarea musculară datorată temperaturii scăzute dispare.

2. Însușirea corectă a elementelor de tehnică implică detalierea mișcării, perfecționarea măiestriei executîndu-se la viteze foarte apropiate de cele de regim.

Această ipoteză prezintă o importanță deosebită în patinaj-viteză datorită faptului că ponderea cu care intervine tehnica alergării în obținerea unor rezultate de valoare este de 25 la sută (față de 7—10 la sută la ciclism și la atletism). Această pondere a creșterii tehnicii este generată de o suită de mișcări executate în echilibru, în viteză maximă sau pe un fond de oboseală mare, cu o coordonare perfectă ce trebuie dusă pînă la perfecțiune. Orice mișcare a vreunui segment ce nu a fost executată pe traiectoriile optime sau defazată în timp are drept consecință frînarea mișcării și consum suplimentar de energie în timpul deplasării.

De asemenea, un ciclu complet al mecanismului de bază a alergării pe patine este efectuat în maximum 0,4—0,5 secunde, timp în care nu pot fi urmărite și corectate elementele mișcării greșit însușite sau lipsite de fine-

ţea coordonării. De aceea, descompunerea mişcării pe faze şi timp, din care să rezulte traiectoriile, forţele, vitezele, acceleraţiile şi timpul în care sînt executate, impune pe de o parte găsirea unor exerciţii care să permită însuşirea corectă a acestor elemente şi dezvoltarea calităţilor fizice specifice canalizate pe aceste exerciţii, pe de altă parte.

Dacă prin analogie vom compara tehnica alergării pe patine cu un produs finit, care în hala de montaj nu va avea nevoie decît de o asamblare a reperelor din care este constituit (în cazul cînd acestea au fost corect executate), putem deduce cu destulă uşurinţă că elementele mişcării, corect însuşite, nu vor avea nevoie, pe gheaţă, decît de o asamblare corectă, adică de asigurarea continuităţii mişcării. Acest lucru implică un număr mai redus de ore pe patinoarele artificiale (de antrenament), toamna, ceea ce va permite o creştere în continuare a capacităţii de efort. În cazul corectării elementelor de tehnică, pe gheaţă, datorită volumului mare de lucru intervine o oboseală musculară, ce reclamă eforturi fizice mai scăzute pe uscat.

Perfecţionarea alergării pe patine nu va fi eficientă decît la viteze apropiate de viteza de regim, deoarece numai la aceste viteze timpii de excitaţie neuromusculară vor fi cei de care avem nevoie, iar forţele dinamice numai la aceste viteze şi acceleraţii vor avea valorile necesare performanţelor record.

3. Elaborarea unei metodici de pregătire strict specializate, deosebită de celelalte ramuri sportive, unde există o specializare strictă (atletism, lupte, caiac-canoe,

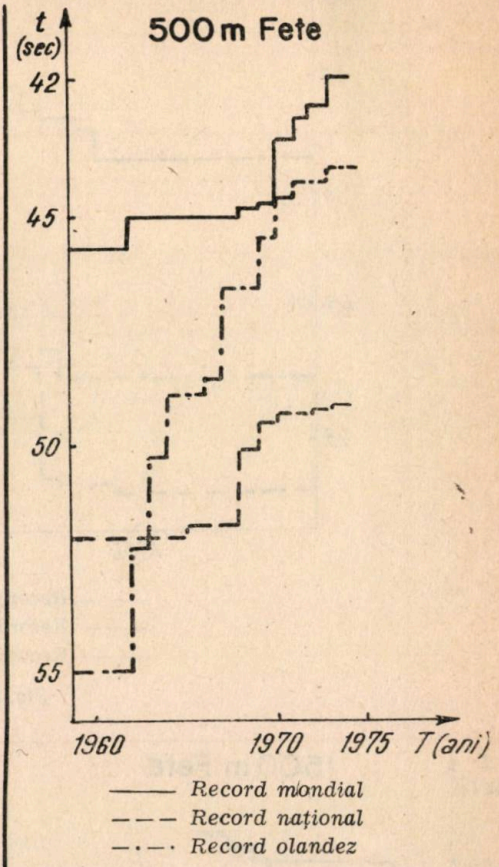


Fig. 1

schi etc.). În patinaj, viteză, datorită formei actuale de desfăşurare a campionatelor mondiale şi europene atît la bărbaţi, cît şi la femei (sub formă de poliatlon, în care sînt incluse probele de la 500 m la 10 000 m), specializarea pe probe nu a prezentat un interes deosebit.

În mod logic, rezervele de creştere a performanţelor, în cazul în care procesul de pregătire s-ar efectua specializat, ar fi mult mai mari.

În cadrul specializării, adaptat la tipul biologic specific sportivilor ţării noastre, propunem elaborarea unei metodici de pregăti-

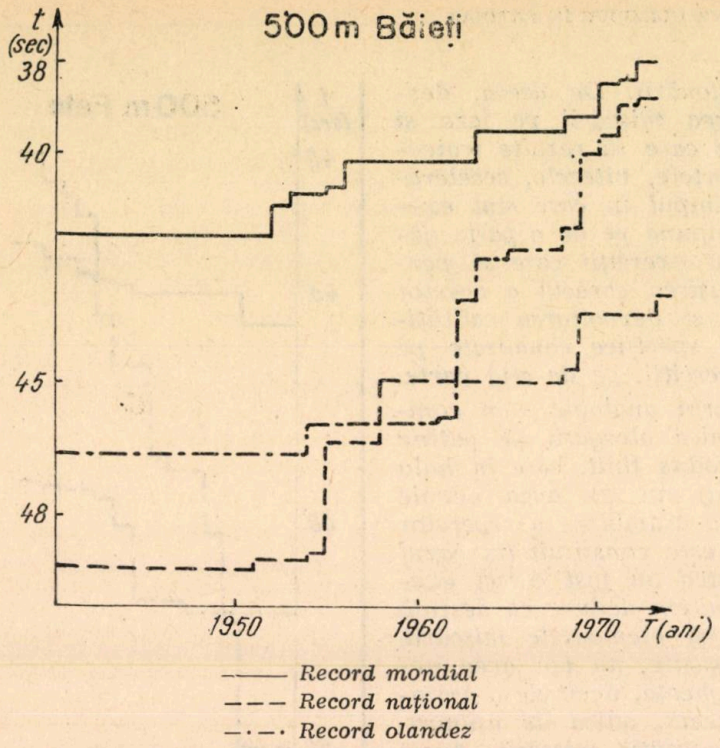


Fig. 2

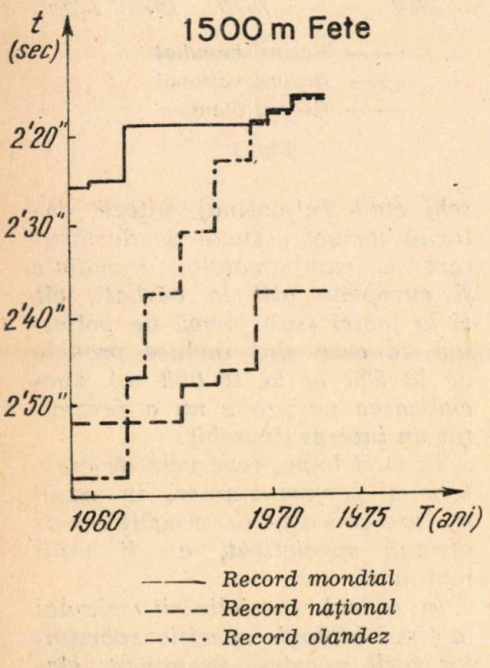


Fig. 3

re pentru probele de 500 m, 1 000 m, cunoscînd faptul că sportivii noștri au un handicap de aproximativ 20 la sută față de sportivii din țările nordice la capitolul capacitate aerobă de efort.

4. Urmărirea și optimizarea selecției și pregătirii prin modelare logico-matematică.

Cea de-a patra și ultima ipoteză este la fel de importantă ca și celelalte, deoarece reduce la maximum erorile ce ar putea interveni în aprecierea subiectivă și empirică atît în cadrul selecției, cît și în cadrul urmăririi pregătirii, ca să nu mai vorbim de faptul că fără modelare matematică nici nu se poate vorbi de optimizarea pregătirii, adică de dinamica individualizării procesului de pregătire pe perioade îndelungate de timp.

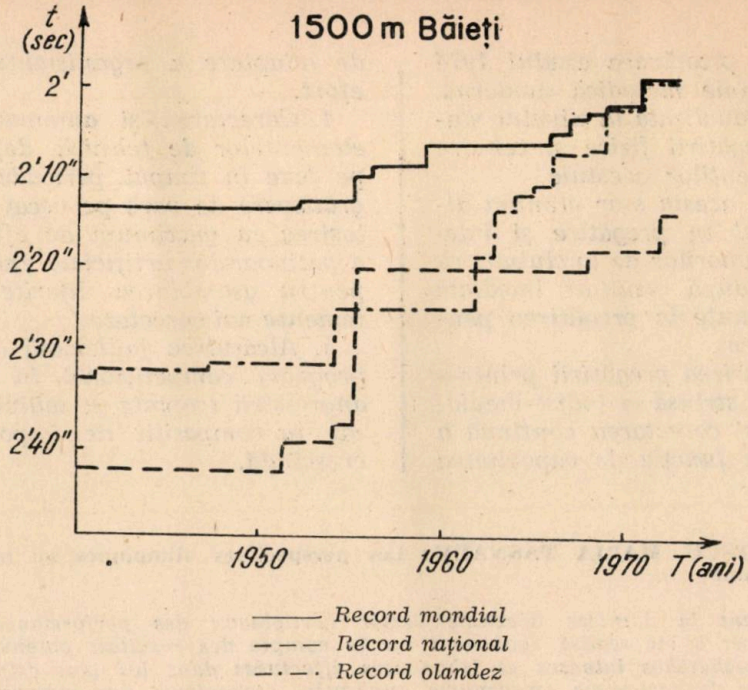


Fig. 4

Pentru a demonstra că cele expuse mai sus sînt absolut posibile vom arăta, în mod concret, evoluția recordurilor olandeze în probele de 500 m și 1 500 m atît la băieți cît și fete, în comparație cu evoluția recordurilor mondiale și naționale. Această comparație este făcută, ca timp, înainte și după construirea primei piste artificiale, de patinaj viteză, de 400 m. (fig. 1, 2, 3, 4).

Datele sînt luate din revista olandeză de specialitate Schaatsjaarbock 72—73.

Din analiza acestor grafice putem ușor observa că o serie de recorduri naționale cum sînt cele de la 500 m și 1.500 m au fost la un moment dat, în perioada anilor 1955—1962, superioare recordurilor similare olandeze. În perioada 1962—1968 însă, în timp ce recordurile Olandei înregistrau un spectaculos salt spre marea performanță, recordurile noastre înregistrau în continuare salturi normale, echivalente în procente cu recordurile mondiale.

CONCLUZII

În concluzie putem afirma că pregătirea unuia sau mai multor sportivi de mare performanță pentru viitoarele J.O., poate deveni o realitate avînd în vedere ipotezele enunțate mai sus și folosind experiența altor discipline similare (ex. schi alpin, bob) lipsite, de asemenea, de baza materială artificială.

În acest sens este necesar :

1. Alcătuirea unor loturi naționale formate din tineri dotați și de perspectivă în urma selecției efectuate atît pe gheață, cît și pe baza unor investigații clinice și funcționale în laborator.

2. Introducerea unei pregătiri specializate pe probele 500 m, 1 000 m, 1 500 m la nivel de lot

chiar din primăvara anului 1974 avînd o linie metodică modernă, dar individualizată la nivelul stadiului pregătirii fizice și tehnice a componenților acestuia.

În felul acesta s-ar elimina diletantismul în pregătire și interesul antrenorilor de la cluburi ca în goana după rezultate imediate să nu renunțe la pregătirea pentru poliatlon.

3. Urmărirea pregătirii printr-o colaborare strînsă metodist-medic-antrenor și corectarea continuă a acesteia în funcție de capacitatea de adaptare a organismului la efort.

4. Corectarea și automatizarea elementelor de tehnică defalcate pe faze în timpul perioadei pregătitoare de vară pe uscat și folosirea cu maximum de eficiență a patinoarelor artificiale existente pentru asamblarea diferitelor elemente noi corectate.

5. Alcătuirea judicioasă a unui program competițional în sensul angrenării treptate și individualizat în competiții de importanță crescîndă.

D. LĂZĂRESCU, MARIA TASNADY : Les perspectives olimpiques au patinage roumaine

Pendant la dernière décennie l'essor vertigineux des performances aux sports d'hiver a été réalisé également sur le compte des résultats obtenus à la suite des recherches intenses et laborieuses effectuées dans les plus différentes branches de la technique (mécanique appliquée, technologie des métaux, etc.).

Partant de ce fait, l'auteur fait une étude du rythme rapide de développement des performances dans les pays qui ont matérialisé les résultats valeureux obtenus dans la technique, par la construction des pistes et des patinoires artificielles, demontrant en même temps que leur construction, ainsi que d'autres prémices, peuvent assurer l'obtention des résultats de valeur aux J.O. 1980.

D. LĂZĂRESCU, MARIA TASNADY : Olympic Expectations for Roumanian Skating

In the recent decade the impetuous growth of performances in winter sports was largely due to the results obtained following laborious and intensive research carried out in various technical branches (applied mechanics, the technology of metals).

Starting from this reality, the authors undertake a study on the rapid rate of performance growth in the countries in which the outstanding results obtained in technique have been materialized in tracks, artificial ice vinks, etc. Al these facilities can contribuie to the obtaining of good results in the Olympic Games.

DE LA JOACĂ LA MODELARE PROGRAMATĂ

Prof. VIOREL AVRAM
Şcoala generală nr. 170—Bucureşti

Îmbinarea fericită a plăcutului cu utilul în activitatea didactică, prin captarea bunăvoinţei, a participării active şi conştiente a elevilor, într-un cadru variat, elastic, diversificat şi o sferă de preocupări cît mai aplicative, pentru a pune în acord cerinţele etapei actuale şi viitoare de dezvoltare a statului nostru, cu posibilitatea de adaptare la ritmurile crescînde ale vieţii moderne sînt în intenţia acestei lucrări.

Pentru a păşi în pas cu vremea, tehnicizarea la maximum a orelor de educaţie fizică prin folosirea în exclusivitate a jocurilor sportive, a unor probe din atletism şi a unor linii acrobatice, optimizarea influenţelor educaţiei fizice, prin rezultate tehnice şi ale parametrilor biofizici, pentru plăcerea de a se mişca în aer liber şi bucuria cunoaşterii a cît mai multe sporturi prin care să redăm timpul copilăriei fericite, pledăm pentru educaţia sportivă a tineretului.

Fiind o problemă de stat, se cere rezolvată, soluţia trebuind să acţioneze în direcţia optimizării calităţilor fizice şi asupra transferului de deprinderi, pentru un om integru, capabil să răspundă la un nivel superior comenzii sociale, dar şi pentru a reda copilului copilăria.

Ideea educaţiei sportive prin metoda acordului colectiv s-a născut din dorinţa de a reprezenta şcoala în competiţii oficiale sau amicale nu prin alegerea unui grup de elevi ce urmau să fie antrenaţi pentru aceasta, ci prin selecţia naturală în urma participării directe a întregului colectiv ce-l formează clasa la procesul de antrenament, modelînd, adaptînd fiecare individ, cu capacitatea sa de lucru, la nivelul posibilităţilor lui maxime.

Cu ajutorul Comitetului de partid al Aeroportului Băneasa am construit la Şcoala generală nr. 73 din Bucureşti terenuri de handbal pe spaţiul ce ni-l oferea curtea şcolii. După un an de lucru, în care afectam jocului de handbal aproape o jumătate de oră, am constatat că interesul elevilor începuse să slăbească, că pentru vîrsta lor elevii aveau un bagaj valoros de cunoştinţe tehnico-tactice, lucruri stabilite în confruntări bilaterale, triunghiulare, campionate şcolare şi în urma înregistrărilor unor parametri biomotrici.

Am mai descoperit că în vîltoarea jocului, în timp, se profilează, prin contururi din ce în ce mai evidente, adevăraţi atleţi.

Făcînd sondaje, în mai multe şcoli la care am avut completarea catedrei în ceea ce priveşte preferinţele sportive printre colegii de catedră şi elevi, ne-am dat seama că, în general, ele erau motivate de dorinţa de a practica, în primul rînd, sporturile cunoscute, plăcerea practicării unui sport sau altul derivînd din cunoaşterea lui.

La cererea elevilor, paralel cu handbalul, am introdus în program şi fotbalul, pe care îl alternam în ciclul săptămînal, observînd că rezultatele pregătirii fizice generale cresc datorită diversificării. Cu timpul ne-am dat seama că oricît de bună ar fi organizarea, în rezolvarea multor teme de lecţie, cel mai mare volum de lucru se realizează tocmai în timpul rezervat jocului pe cele trei terenuri. Această constatare am făcut-o şi cu ocazia multor lecţii deschise sau metodice la care am asistat. Mai mult, prin prisma rezultatelor în confruntările cu diferite şcoli ne-am dat seama că drumul ales de noi are perspectiva împlinirilor, a realizării unui profil sportiv al elevilor.

Coordonata verticală a măiestriei sau cea orizontală, a sporirii numărului de sporturi învăţate, pentru lărgirea orizontului comprehensiv al copiilor, a fost o nouă problemă ce urma s-o rezolvăm.

Știind că învățămîntul de cultură generală oferă noțiuni generale la toate obiectele, calea pe care obiectele de studiu o urmează, cultura generală în materie de sporturi să fie cît mai vastă, variată și tocmai prin varietatea ei să trezim sau să menținem interesul, plăcerea de a practica un număr variabil de sporturi, în funcție de condițiile create, alegerea lor fiind foarte elastică, ideea de bază — activizarea la maximum în cadrul lecției.

Iarna anului 1972 a fost o iarnă blîndă, însorită. Elevii puteau participa la lecții în maiouri, dar, nefiind asfaltată, curtea reținea apa. Pentru acest motiv am ieșit pe o stradă asfaltată care se înfunda în vecinătatea școlii, lungă de circa 200 m, foarte puțin circulată și care deci nu prezenta nici un pericol pentru securitatea copiilor.

Acolo, pe stradă, am pus elevii să joace hușiuluc, în echipe de doi sau trei, desenînd ținte circulare pe toată lungimea străzii, terenurile fiind așezate unul în prelungirea celuilalt, astfel încît toată clasa participa simultan la joc. A fost o adevărată desfătare urmărirea acestor miniîntreceri sub razele blînde ale soarelui, iar chipurile micilor sportivi radiau de fericire.

Ideea lucrului pe ateliere ne-a determinat să observăm atent modul de organizare și funcționare a atelierelor școlii. Ne-am dat seama că de fapt această formă de organizare este superioară datorită individualizării procesului de însușire a tehnicii.

Impresiile culese din atelierul-școală — cercurile hușiulucului, cele trei terenuri de handbal — ne-am făcut să gîndim la asamblarea unui cadru aplicativ, atractiv, corespunzător scopului pregătirii fizice generale și ideii multilateralității pe care prin accelerare să putem cîștiga timp pentru inițierea în cît mai multe sporturi. Acest complex a căpătat sugestiva denumire de laborator de regenerare accelerată.

Pentru a nivela influențele, am cantificat numărul de ore necesar însușirii fiecărei ramuri sportive, iar în cadrul ciclului de ore folosim mingi numai pentru sportul săptămînii.

Și dacă alergarea se învață alergînd, sportul, indiferent care ar fi el, se învață practicîndu-l global, repetînd succesiv întregul complex de elemente în condiții de luptă caracteristice sportului respectiv, o serie de elemente putîndu-se însuși în mod autodidact. Această formulă de organizare, pe care am denumit-o metodă a acordului colectiv, *favorizează dezvoltarea spiritului de observație, judecata logică, inspirația creatoare gîndirea, capacitatea de sistematizare, generalizare, organizare, are o deosebită valoare aplicativă fiind o deschizătoare de pîrtie a activității independente, a autoinstruirii, înzestrînd pe elevi cu tehnicile sporturilor (pe care unele chiar le descoperă), precum și rezolvarea unei situații noi prin efort propriu.*

În aceste condiții, sînt ușor de observat primii pași ai copilului, întreaga sa evoluție, din aproape în aproape pînă la maturitatea sportivă se realizează selecția naturală, adaptarea la diferitele condiții create în laborator, prin diversificarea sporturilor, capacitatea de efort a fiecăruia, puterea de luptă, de integrare în colectiv, de cooperare, putîndu-se stabili foarte exact și numai în condițiile înaltei tensiuni.

Calitățile și defectele fizice, morale și de voință, precum și tipul somato-psihic al copiilor ne oferă, pe scurt, modul cum se poate întocmi cea mai fidelă fișă psiho-socială.

Acest mod de a acționa creează posibilitatea manifestării plenare a elevului, fără rezerva caracteristică a începătorului sau complexul de inferioritate al neștiutorului, oferindu-i prilejul și profesorului să-și etaleze cît mai multe dintre cunoștințele sportive căpătate în timpul pregătirii sale profesionale.

Atletismul și gimnastica au fost considerate sporturi de bază pentru că în condițiile practicării lor, omul, în luptă cu mediul ambiant, cu inerția, gravitația, în sensuri diferite, condiții specifice dintre cele două sporturi, ale căror obiecte de lucru sînt inerente, au la bază prefigurarea individului sub aspect social. Dar cum în viața socială individul nu poate fi văzut izolat, rupt de interesele colectivității, decît într-un anumit stadiu de dezvoltare a societății, în care individul și interesele lui primau în fața intereselor generale, stadiu care la noi a fost depășit, trebuia onorată comanda socială corespunzătoare cerințelor etapei socialiste de dezvoltare.

De aceea, au fost alese sporturi de bază — sporturi de echipă și nu individuale, fără a diminua calitățile formative ale acestora, dar subordonîndu-le, transferîndu-le.

Popularitatea, valențele formative corespunzătoare ritmurilor accelerate ale etapei pe care o traversăm au fost cele două coordonate pe axa cărora am stabilit fotbalul și baschetul ca sporturi de bază.

Un alt criteriu de alegere a fost clasificarea, în funcție de gradul de dificultate a însușirii sporturilor, stabilit în comun cu circa 200 de profesori candidați la gradul II,

cu care am hotărît următoarea clasificare a dificultății de însușire: baschet, fotbal, handbal, volei, rugby.

Obiectul de joc — mingea — pune probleme mai complexe, dezvoltă spiritul de observație, judecata logică rapidă, în jocul cu mingea se creează momente optime pentru finalizare care, o dată irosite, ori se pierde mingea, ori trebuie reluate fazele, aceleași sau altele, finalizările fiind rezultatul unor descoperiri și soluționări de situații mereu noi prin efort propriu integrat în echipă.

Am apelat la minge ca fiind singura „jucărie" care își păstrează în general forma și însoțește copilul din primii pași în viață pînă la vîrste înaintate. Datorită calităților ei, în special a elasticității, mingea poate simboliza foarte bine lupta omului cu mediul înconjurător, care ca și ea, în continuă mișcare, pune probleme în toate sensurile (sensurile zborului mingii), cerînd concentrare, luptă, sacrificii în cadrul unor victorii și eșecuri succesive.

Am numit laborator de regenerare sportivă accelerată o suprafață bituminizată de 60 × 40 m, pe care se găsesc ținte de baschet, handbal, fotbal, volei tenis, badminton etc. suficiente și necesare unui profesor care, lucrînd după sistemul educației sportive, prin metoda acordului colectiv cu un efectiv de circa 40 de elevi, să poată realiza sarcinile educației sportive.

Pe suprafața celor trei terenuri de handbal sînt suprapuse 12 miniterenuri de baschet. Pe stîlpii centrali de baschet, cu panourile în sensuri opuse, se găsesc cîrligele de fixare a plaselor de volei, care coborîte la diferite niveluri, transformă terenurile pentru badminton, tenis cu racheta, cu piciorul etc. Practic, pe această suprafață există peste 72 de terenuri de sport, suprapuse, pe care își poate desfășura activitatea întregul colectiv, în condiții de concurs, programînd gradul de dificultate de la formula de echipă, pînă la 2 × 2, 1 × 1 etc.

Prima formă organizatorică pe care o îmbracă educația sportivă, prin metoda acordului colectiv, am folosit-o la începutul anului școlar, cînd elevii vin plini de energie după vacanță și doresc mai mult să zburde decît să adopte o atitudine riguros didactică, cu atenția împrăștiată, neantrenată. Am inițiat, în 2—3 săptămîni, lucrul exclusiv cu mingea din plastic, elevul și mingea, de care nu se desparte pînă la sfîrșitul lecției, folosind-o în toate părțile ei.

Totul se execută cu mingea folosind pentru aceasta toate segmentele corpului și tehnicile uzuale ale celor 4—5 sporturi în care îi inițiem. Astfel, unei suite de driblinguri cu mîna dreaptă și stîngă, din mers și alergare, îi urmează voleibalarea, jocul cu capul, dribling cu ambele picioare, apoi iar cu mîna, întoarceri, pivotări, îndoiri pentru dribling mărunt, jocul mingii pe genunchi, mimarea procedeelor de aruncare la coș, la poartă, a șuturilor, schimbărilor de direcție, sprinturi cu dribling, controlul mingii pe loc etc.

Acest mod de lucru are multiple avantaje atît pentru sporturile ale căror procedee tehnice le însușesc prin repetare, cît și pentru „suprasaturarea" copiilor de mingea de care s-au despărțit cu greu la sfîrșitul vacanței, iar pentru celelalte obiecte de învățămînt prin antrenarea atenției. Toate aceste evoluții pretind elevului o concentrare maximă a atenției și cu cît schimbările de ritm, sens, procedee, segmente solicitate vor crește în frecvență, cu atît se va aduce mai repede subiectul la o stare de antrenament a atenției, stare optimă de concentrare, pentru evoluții ctî mai apropiate de modelul sporturilor respective.

Lucrul individual cu mingea oferă posibilitatea elevului să vadă, să simtă progresul realizat, de la o oră la alta, îi stimulează încrederea în forțele sale, îi conferă siguranța în mișcare: crisparea dispare mai repede, se dezvoltă personalitatea sportivă.

După această perioadă, variabilă ca durată în funcție de colectiv, dar care nu trebuie prelungită peste trei săptămîni (elevii au deprins prin sute de repetări tehnica aruncării la poartă cu pași adăugați, din dribling, din săritură, tehnicile aruncărilor de coș, tehnicile driblingului cu piciorul, schimbările de direcție, fentele, jocul cu capul, pasa în doi, lovitura de atac etc.), lecția va fi foarte dinamică, antrenantă, bogată în structuri de elemente tehnice variate, va asigura un volum de efort la indici superiori, care într-o altă manieră de a proceda (fără minge) ar părea imposibil de realizat.

În acest interval de timp, gradul de însușire, ca la oricare obiect de studiu, va fi diferit, în timp ce unii se apropie de măiestrie, alții mai prezintă dificultăți în coordonarea tehnicii, dar volumul de muncă este aproape același pentru tot efectivul clasei.

În viziunea noastră, lecția trebuie să fie un concurs, ori pregătire de concurs prin concurs.

Calitățile fizice, care se cer dezvoltate în cadrul fiecărei lecții, reprezintă din punct de vedere psihologic: viteza — impulsul primar, rezistența, forța, stăpînirea de

sine, iar îndemînarea — coordonarea primelor calități. Sporturile folosite — baschetul și fotbalul — au fost alese pentru dezvoltarea mobilității în gîndire și acțiune coordonată, handbalul — pentru învățarea aruncărilor și săriturilor, volei — pentru deconectare, rugby — pentru inițiere în lupta corp la corp, șahul — pentru studiul analitic, combinativ, boxul — pentru creșterea personalității, tenisul — pentru educarea reflexelor și gîndirii anticipate, gimnastica — pentru scopuri aplicative etc. Fiecare dintre sporturi poate întruni obiectivele urmărite, dar le-am ales pe cele care în condițiile concrete ale luptei sportive să le poată antrena, dezvolta, perfecționa.

A doua operație în cadrul acțiunilor de modelare programată a fost selectarea exercițiilor mai eficiente și polivalente, cu reale posibilități de transfer multilateral, exerciții a căror repetare continuă să ducă la automatizare, interesul fiind ca, în această parte a lecției, concentrarea nervoasă să fie minimă, exercițiile executîndu-se relaxat, avînd caracter de încălzire.

Exercițiile folosite au fost :

— mers, 30 m, îndoirea brațelor la piept și extensii ;

— 30 m — ridicarea alternativă a brațelor, cu sau fără tensiuni ;

— 30 m — rotări înainte, 30 m — rotări înapoi, 60 m — pas săltat, 60 m — pași adăugați, cîte doi într-un sens și doi în altul ;

— 10 ori tehnica săriturii în înălțime, prin rostogolire ventrală, cu trei pași ;

— 50 m — multiplusal ;

— 3—4 × 50 m cu 3/4 îndoiri și extensii cu două gantere a trei kg ;

— 30 × 3 ridicarea la piept și deasupra capului a ganterelor ;

— 30 × 3, cu una sau două gantere, mimarea împingerii greutății sau aruncării suliței ;

— cu ambele gantere într-o mînă, îndoirea laterală a trunchiului — 3 × 30 ;

— 2 × 30 genuflexiuni cu ganterele în mîini ;

— 10—15 rotări de brațe cu gantere înainte și înapoi ; 2 × 60 m alergare în viteză odată în mîna stîngă, a doua oară în mîna dreaptă.

Exercițiile cu gantere se execută cînd plouă sau viscolește, în curte, simultan, toți elevii, după următorul program :

— din sprijin atîrnat, cu piciorele agățate, 1 × 20—30 tracțiuni în brațe ;

— din sprijin atîrnat, 30 de subbalansări laterale ;

— din aceeași poziție, 20—30 de aduceri ale genunchilor la piept, după care urmează obișnuita tură de cros de 4—6—8—1 000 metri.

În continuarea acestei activități de pregătire fizică generală se trece în laborator unde se programează lucrul în funcție de dorința elevilor și de numărul orelor necesare însușirii sportului dorit. Elevii sînt angajați în luptă 1 × 1, 2 × 2, 2 × 3 etc., în funcție de posibilitățile lor sau solicitările ce li se cer suplimentar.

Această manieră de a proceda face să crească la maximum interesul elevilor, conștientizînd, motivînd participarea lor activ-afectivă, avînd în permanență de apărat sau de atacat o anumită țintă, cu respectarea regulilor luptei.

Pentru menținerea la indici superiori a participării afectiv-conștiente, în cadrul lecției am schimbat echipele între ele, cu echipe care evoluează pe alte terenuri, încît jucînd fiecare cu fiecare, să se poată stabili clasamentul din lecția respectivă, pentru a stimula pe învingători și pentru a urmări îndeaproape, lecție de lecție, prin concurs, reacția elevilor la diferiți stimuli (echipe, sporturi), urmînd de fapt schema de bază a instruirii programate. Pentru a crește valoarea individului din echipă, am introdus un jucător bun într-o echipă slabă, cu scopul modificării ritmului de joc. Acesta, mai mobil, va coordona acțiunile, va finaliza prin pătrunderi individuale, va organiza atacuri, va regrupa apărări în echipa în care joacă.

Scos din formație, necesitatea conducerii grupului trebuie să creeze un alt coordonator, conducător. Bineînțeles, grupurile schimbîndu-se de la o lecție la alta, adaptările, soluționările, alegerile se vor îndrepta cînd spre unul, cînd spre alt component al grupului, iar cînd se programează joc 1 × 1, participarea activă și conștientă va atinge maximum pentru că nu se știie cine cu cine va fi sortit să joace în lecția următoare și ce responsabilități va avea de îndeplinit în noua echipă. În acest fel, de la o lecție la alta, crește personalitatea întregului grup, cu atît mai mult, cu cît măiestria pedagogului în alegerea grupurilor va fi mai mare.

Aducerea la stadiul individual, de 1 × 1, în care elevul nu mai poate miza pe posibilitățile coechipierului, trebuie să rezolve toate sarcinile jocului, atît în apărare, cît și în atac, vom avea imaginea clară a sistemului în care revenirile în grup și trimiterile în grup se fac ascensional din punct de vedere al capacităților individului care, reintrodus este absolut necesar pentru pregătirea, orientarea, călirea personalității individului. Cu cît

colectivul de lucru poate fi împărțit în mai multe grupe, în care fiecare are un stil, un mod mai personal de a aborda întrecerea, cu atît va crește experiența de concurs în condițiile de luptă ale grupului și ale individului, varietatea și forța de joc a echipei depinzînd de posibilitățile variate ale fiecărui echipier. Clasamentul echipelor va fi diferit de la o lecție la alta, de la un sport la altul, spre mulțumirea tuturor, pentru că diferiți vor fi și componenții lor ; apoi trebuie menționate și acumulările care duc la saltul calitativ, variabil de la individ la individ, în funcție de mulți factori, la bază fiind gradul de coordonare — individuală și în grup — a acțiunilor și caracterele somatice ale individului. Astfel se ajunge, prin selecția naturală, la echipe cu care clasa se prezintă în întrecerea cu altă clasă, la nivelul echipelor I, a II-a, a III-a etc., în ordinea lor valorică. Cum în toate sporturile de echipă cele mai simple combinații ce se pot realiza sînt cele în doi, pregătirea generală și specială am făcut-o în aceste condiții. Crescînd numărul componenților, am crescut și numărul posibilităților de combinare în faza care precede concursul interșcolar, algoritmul 2 × 2 stînd la baza însușirii sportului respectiv.

De la 1 × 1, pînă la formula de echipă, în luptă directă și înapoi la 1 × 1 pe o treaptă superioară a cunoașterii, pentru noi acumulări multilaterale, iată cheia modelării programate în educația sportivă, prin metoda acordului colectiv, în laboratoare speciale.

Realizarea în școlile de toate gradele a laboratorului de regenerare sportivă accelerată este imperios necesară, precum și a anexelor descrise pentru educația sportivă a tineretului patriei noastre.

Destinul performanțelor sportive românești trebuie să se hotărască încă din timpul școlii, prin angrenarea întregii mase a elevilor în laboratoare specializate, corelînd pregătirea cu o bază tehnico-materială adecvată cerințelor moderne.

Considerăm că este necesară transformarea lecției de activități sportive în lecție obișnuită inclusă în orarul claselor respective. În acest sens, clasele a VIII-a, a IX-a, a X-a, anii II, III și IV din licee și școli profesionale să-și desfășoare lecțiile de educație fizică în cadrul aceleiași lecții de curs. Prin această măsură, elevii claselor respective s-ar putea întrece direct în timpul celor șase lecții astfel create, după ce s-a creat laboratorul în curtea școlii, corespunzător ca număr de elemente componente.

Reconsiderarea actualei forme de organizare a competițiilor sportive va asigura un important mijloc de economii atît bănești, cît și în ceea ce privește bugetul de timp al elevilor și profesorilor, canalizînd energiile acestora spre realizarea, în cadrul școlii (în competiții de masă, judicios programate, la toate disciplinele, cu toți elevii), a activității sportive școlare, întrecerile bilaterale sau triunghiulare cu școlile din împrejurimi să fie prilejuite de marcarea unor evenimente sărbătorite de poporul român, prin concursuri amicale.

V. AVRAM : Du jeu au modelage programmé

Le déroulement les leçons d'éducation physique en des conditions de plus en plus favorables, a fait l'objet d'une expérience méthodique effectuée par l'auteur de cet ouvrage dans le soi-disant „laboratoire de régénération accélérée" constitué en vue de l'assemblage d'un cadre applicatif, attractif, correspondant au but de la préparation physique générale des élèves.

Ce mode de travail a des avantages multiples surtout pour les sports dont les procédés techniques sont mieux appris par la répétition.

V. AVRAM : From Play to Programmal Moulding

The author performed an experiment in the so-called „accelerated regeneration laboratory", he organized with a view to obtaining a propitious, attractive and corresponding framework for the unfolding of the general physical training of the pupils.

The new working method offers many advantages especially for those technical procedures which can be acquired by revision and repetition.

FILE DE ISTORIE

NICOLAE VASCHIDE — PIONIER AL CERCETĂRILOR ROMÂNEŞTI DE PSIHOLOGIE ŞI FIZIOLOGIE SPORTIVĂ

EGON HORN
Consiliul municipal Bucureşti pentru educaţie fizică şi sport

În cimitirul Montparnasse din Paris, acolo unde şi-a găsit odihna de veci marele nostru Brâncuşi, se odihneşte şi un alt mare fiu al poporului român, Nicolae Vaschide, director al Laboratorului de psihologie experimentală de pe lîngă Universitatea Sorbona, stins în plină forţă creatoare, la 33 de ani.

Cel ce avea să devină un psiholog cu renume internaţional s-a născut la 18 decembrie 1873, deci exact acum 100 de ani, la Buzău. După absolvirea gimnazului urmează Liceul Sf. Sava de la Bucureşti, apoi secţia de filozofie a Universităţii Bucureşti, îşi ia licenţa — sub conducerea lui Titu Maiorescu — cu toate „bilele" albe, cu teza : „Senzaţiile vizuale".

În acelaşi an conferenţia la Bucureşti, ca invitat al guvernului, renumitul psiholog francez Alfred Binet care, remarcînd vioiciunea intelectuală a lui N. Vaschide, îl invită la Paris să lucreze în laboratorul său de psihologie experimentală.

Obţinînd o bursă, Vaschide pleacă la Paris unde, lucrînd alături de profesorul Binet, se face repede remarcat prin lucrări ştiinţifice valoroase publicate în cele mai cunoscute reviste ale vremii. Ascensiunea acestui om dinamic, cu aspect fermecător, plin de idei şi neobosit este deosebit de rapidă în acest oraş care conta drept centrul mondial al culturii şi ştiinţei şi unde veneau tineri talentaţi şi ambiţioşi din toate ţările lumii. În foarte scurt timp, din simplu ataşat la laborator devine asistent, şef de lucrări şi mai apoi director adjunct. Participă cu comunicări la cele mai importante congrese ştiinţifice internaţionale de psihologie (München, Roma, Paris, Torino şi Cambridge) şi numele lui circulă în cercurile ştiinţifice de specialitate de pretutindeni. În acelaşi timp scrie şi traduce în româneşte literatură, colaborează cu cei mai renumiţi savanţi ai vremii, redactează reviste ştiinţifice şi publică nu puţine articole despre cele mai variate subiecte în Franţa şi în ţară.

Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1973, pag.

Dar activitatea aceasta prodigioasă nu a fost apreciată de conducerea burghezo-moşierească din acei ani. Guvernul îi retrage bursa pe motiv că după doi ani nu şi-a luat doctoratul, întrucît Sorbona tradiţionalistă nu recunoştea decît licenţele româneşti de drept. Lipsit de bursă, obligat să trăiască numai din leafa, mai mult simbolică, de la laborator, Vaschide face mari eforturi pentru a putea trăi fără a face concesii în activitatea sa ştiinţifică. Cere să revină în ţară cu condiţia să i se asigure un laborator de psihologie experimentală în care să-şi continue cercetările. Dar, guvernanţii anilor dinaintea marilor răscoale ţărăneşti din 1907 nu erau deloc interesaţi de ştiinţa experimentală.

Muncea din răsputeri. Îşi împărţea timpul între laborator, atelier, birou, bibliotecă, clinică, redacţie, congrese şi reuniuni ştiinţifice. Nu a fost lună în care să nu publice vreo lucrare de a sa. Scria despre aceşti ani de muncă încordată unui prieten din ţară : *„Petrec nopţiile ca zilele...“*.

Munca aceasta fără odihnă şi lipsurile i-au subminat forţele. Cînd, în octombrie 1907, se îmbolnăveşte de pneumonie, agravată de pleurezie, nu rezistă decît două spătămîni şi moare, departe de ţară, pentru a fi înmormîntat în pămînt străin.

Nicolae Vaschide a lucrat în toate domeniile psihologiei experimentale, fiind preocupat în special de problemele atenţiei, percepţiei, senzaţiilor, somnului şi stărilor patologice. A publicat peste 200 de lucrări ştiinţifice în 6 ţări şi a colaborat la redactarea unor tratate fundamentale ale ramurii. Multă atenţie a acordat aparatelor de măsurare a fenomenelor psihice şi fiziologice, lucrînd intens în domeniul aspectelor psihologice ale fenomenelor de fiziologie şi anatomie. Este probabil că tocmai aceste aspecte l-au îndemnat spre cercetarea efortului din exerciţiile fizice şi sport. Preocuparea aceasta s-a materializat într-o serie de lucrări a căror tematică nu şi-a pierdut nici azi actualitatea. Astfel, Vaschide a cercetat şi a publicat lucrări privitoare la *forţa musculară, probe de viteză, corelaţia testelor fizice, măsurarea forţei musculare, scalarea indicilor de testare, corelaţia testelor de forţă, critica dinamometrelor şi a ergografului Masso, fiziologia efortului de viteză, reparaţia oboselii musculare, comparaţia oboselii provocate de mersul pe jos şi pe bicicletă şi altele.*

Nicolae Vaschide s-a preocupat şi de problemele teoretice şi organizatorice ale educaţiei fizice. A lucrat cîtva timp într-un laborator alăturat laboratorului de fiziologie în care a lucrat renumitul cercetător al fiziologiei exerciţiilor fizice G. Demeny, unul din principalii creatori ai doctrinei oficiale de educaţie fizică. Demeny s-a aflat în acei ani în centrul unei vehemente dispute ştiinţifice în domeniul educaţiei fizice cu apărătorii concepţiei suedeze tradiţionaliste. Această luptă s-a reflectat şi în presa românească a vremii, oficialitatea situîndu-se de partea lui Demeny. În toiul acestei lupte de opinii apare, în anul 1899, în *„Noua Revistă Română“* din Bucureşti, un articol al lui Vaschide în care autorul ridică problema necesităţii unei baze ştiinţifice a educaţiei fizice. Vaschide, care cunoştea perfect diferitele sisteme de educaţie fizică moderne, le-a supus unei cercetări critice. El arată, în acest articol, caracterul ştiinţific nefondat al unora dintre sisteme, caracterizîndu-le ca de-a dreptul dăunătoare practicanţilor. Cere iniţierea unor cercetări cu caracter ştiinţific în vederea fundamentării unei educaţii fizice puse în slujba sănătăţii populaţiei. Cere, totodată, ca educaţia fizică să fie pe aceeaşi treaptă cu celelalte materii de învăţămînt. Vederi cît se poate de avansate pentru data apariţiei articolului.

Lucrările științifice din domeniul exercițiilor fizice ale lui Vaschide, ca și luările lui de poziție pentru o educație fizică științifică nu au avut, se pare, un ecou deosebit la contemporanii săi din țară, lucru ce rezultă din faptul că nici una dintre personalitățile de seamă care s-au ocupat de această problemă nu s-a referit la el. Mai mult decît atît, nici lucrările mai recente, cu pretenții enciclopedice, cum este „Palestrica" lui C. Kiriţescu, nu au pomenit de activitatea deschizătoare de drum pentru sportul românesc a acestui remarcabil savant român.

Trebuie să mai adăugăm aici că și în domeniul psihologiei și fiziologiei educației fizice și sportului românesc Nicolae Vaschide a reprezentat un început de drum pe care merg azi continuatorii operei sale, cercetătorii fiziologiei și psihologiei sportive românești.

BIBLIOGRAFIE

1. HERSENI T. : Psihologia lui N. Vaschide, Ed. științifică, București, 1973.
2. VASCHIDE N. : Educația fizică, articol publicat în „Noua Revistă Română", București, 1899.

E. HORN : Nicolae Vaschide — pionnier des recherches roumaines de psychologie et physiologie sportive

Nicolae Vaschide est né le 18 décembre 1873. Après avoir terminé le gymnase, il obtient la licence en philosophie à l'Université de Bucarest. Obtenant une bourse, Vaschide vient à Paris où il travaille auprès du professeur Binet. En peu de temps, de simple attaché au laboratoire, il devient assistant, chef de travaux et ensuite directeur adjoint. Il participe, avec des travaux aux plus importants congès internationaux de psychologie : Munich, Rome, Paris, Turin et Cambridge, étant très connu dans les cercles scientifiques de partout. Il a travaillé dans tous les domaines de la psychologie expérimentale. Il a accordé une grande attention aux aspects psychologiques des phénomènes de physiologie et d'anatomie, d'où l'intérêt pour la recherche de l'effort des exercices physiques et du sport. Ainsi, il a publié des travaux sur la force musculaire, les épreuves de vitesse, la corrélation das tests physiques, la mesure de la force musculaire, la réparation de la fatigue musculaire, etc.

A la suite d'une vie de lutte contre les difficultés matérielles, N. Vaschide s'eteint à 33 ans, en pleine force créatrice et maturité scientifique.

E. HORN : Nicolae Vaschide — A Pioneer of the Romanian Research Work into Sporting Psychology and Physiology

Nicolae Vaschide born on December 18, 1873 graduated the gymnasium and took his degree in phylosophy at the Bucharest University. Being awarded a fellowship he went to Paris where he worked with professor Binet. First he was attached to a laboratory, then he became aninstructor, lecturer and deputy director. He submitted papers to the most important international psychology congresses abroad : Munich, Rome, Paris, Torino, Cambridge, and made a good name for himself in the foreign scientific circles. He worked in all the domains of experimental psychology, with greater stress laid on the psychological aspects of physiological and anatomical phenomena. Whence his great interest in the investigation of efforts related to physical education and sports. He undertook studies on the muscular strength, speed tests, the correlation of physical exercises, the measurement of muscular strength, the repair of muscular fatigue, etc.

Because he led a life of material hardships, N. Vaschide died when 33 years old only, an age of sheer creative force and scientific maturity.

UNELE ASPECTE TEORETICE ŞI PRACTICE ALE REFACERII ÎN SPORT*)

N. D. GRAEVSKAIA
L. A. IOFFE

Una dintre primele lucrări consacrate refacerii este studiul clasic al lui I. P. Pavlov ce tratează dinamica funcţiei glandei salivare, efectuat încă în secolul trecut. Studierii proceselor de refacere, în condiţiile activităţii musculare, i-au acordat o deosebită atenţie C. V. Folbort, B. S. Gippeureiter, V. V. Rozenblat şi alţii. În ultimii ani interesul pentru problema reafcerii în sport, ca unul din factorii principali de creşterea capacităţii de muncă, a crescut brusc (I. V. Vrjesnevsky, N. D. Graevskaia, F. A. Iordanskaia, L. A. Ioffe, A. V. Korobkov, F. M. Talîşev, L. S. Homenkov, N. A. Hudadov, L. D. Ofissen şi alţii).

Progresul în elaborarea diferitelor aspecte ale antrenamentului a permis să crească cu mult volumul şi intensitatea eforturilor de antrenament, ceea ce a dus la creşterea performanţelor sportive. Evident, cu toate acestea, posibilităţile organismului uman sînt departe de a fi epuizate. Dar intensificarea continuă a procesului de antrenament este posibilă numai în condiţiile unei utilizări raţionale a *mijloacelor de refacere*. Acest lucru are o deosebită importanţă în eforturile fizice şi psihice duse pînă la limită, care periodic se repetă în antrenamentul sportivilor de performanţă.

Problemele refacerii în sport nu sînt studiate suficient. Acest lucru este confirmat de numărul limitat de lucrări atît de la noi din ţară, cît şi de peste hotare. Caracterul sistematizat al căutărilor ştiinţifice în această direcţie s-a observat de fapt în anul 1971. Noi presupunem că prezintă utilitate expunerea unor principii teoretice şi practice legate de refacerea sportivilor în antrenamentul cu solicitări susţinute.

Se ştie că orice modificări ale mediului exterior sau interior ale organismului sînt însoţite de refacerea stabilităţii organismului adică, prin restabilirea homeostazei. În acest caz, cu cît este mai dezvoltat organismul, cu atît mai bine este dezvoltat în el autoreglarea funcţiilor, cu atît mai perfectă şi mai stabilă este homeostaza. Această teză este confirmată de numeroase cercetări efectuate pe sportivi. Creşterea gradului de antrenament duce la îmbunătăţirea adaptării la eforturi specifice şi nespecifice, ceea ce se manifestă în economia activităţii organismului în condiţii de repaus şi în creşterea considerabilă a rezervelor sale funcţionale. O dată cu creşterea nivelului de antrenament scade asigurarea energetică a lucrului standard şi creşte „plafonul" eforturilor maxime. Astfel capacitatea de consum energetic creşte brusc.

Refacerea în condiţiile eforturilor fizice repetate reprezintă un caz particular al problemei refacerii ca problemă de fiziologie generală. Totuşi, pentru pedagogii, fiziologii şi medicii care lucrează în domeniul sportului acest aspect are o importanţă primordială.

*) Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, Moscova, Nr. 4, 1973, pag. 32—36.

Pe baza unor cercetări efectuate în decurs de mai mulți ani, I. A. Arșavski (1972) a ajuns la concluzia că există două forme de procese anabolice. Prima dintre ele, reprezentată în principal în perioadele de vîrstă timpurie, este exprimată prin acumulare a masei vii de protoplasmă. Această formă de refacere nu asigură o creștere esențială a energiei degajate. Masa crescîndă a mușchilor scheletici este folosită pentru lucru mai tîrziu, după ce țesutul muscular suferă transformările corespunzătoare.

Cea de a doua formă a anabolismului apare după realizarea poziției stînd în picioare și începutul efectuării actelor locomotorii. În acest timp, tipul tonic de activitate al musculaturii scheletice se transformă în activitate fazică, iar procesul de creștere încă nu s-a terminat (I. A. Arșavski). Această formă se caracterizează prin acumularea potențialului fizico-chimic ce duce la creșterea energiei degajate. Capacitatea de a efectua lucrul mecanic crește. Caracteristic pentru această formă este creșterea ei treptată odată cu vîrsta, ea fiind mai pronunțată după terminarea procesului de creștere în așa-numita stare stabilă a organismului, adică în perioada adultă (I. A. Arșavski).

I. A. Arșavski consideră formarea proceselor anabolice în ontogeneză ca o funcție a activității motrice, ce determină nivelul consumului de energie și corespunzător cu aceasta transformarea aparatului respirator, cardiovascular, muscular, scheletic și a altor sisteme. Din acest punct de vedere este evidentă însușirea de a fi supus antrenamentului mecanismele ce stau la baza proceselor de refacere. Acest fapt este de mult cunoscut în medicina sportivă. Unul dintre criteriile principale ale gradului de antrenament este caracterul refacerii diferiților parametri ai circulației, respirației etc., după lucrul fizic.

Pentru înțelegerea esenței refacerii în condițiile activității sportive ni se pare că o mare importanță le au noțiunile formulate de I. A. Arșavski privind „repausul anabolic" (a cărui exprimare însoțește gradul de scădere a consumurilor energetice pe unitatea masei corpului) și care stă la baza „adevăratului pesimum" (inhibiția care asigură procesul de refacere în țesuturile active). Adevăratul pesimum apare numai în sistemele deschise din punct de vedere termodinamic. Pe mușchii scheletici el poate fi obținut prin urmare numai prin aprovizionarea cu sînge ce s-ar păstra pe seama substanțelor ce ies din sînge și care asigură procesele anabolice corespunzătoare. Firește, acest lucru nu este posibil pe un preparat neuromuscular reprezentînd un sistem închis (din punct de vedere termodinamic).

A doua formă de anabolism (și a repausului anabolic corespunzător) este însoțită de scăderea temperaturii mușchilor, de creșterea conținutului mioglobinei, încetinirea frecvenței cardiace și respiratorii, micșorarea presiunii oxigenului la nivelul alveolelor pulmonare și al plasmei sîngelui, modificarea alcalozei în echilibrul acido-bazic

Pentru reglarea funcțiilor organismului este caracteristică creșterea influențelor colinergice și creșterea tonusului central al nervului pneumogastric. Deosebit de important este faptul că aceste modificări sînt proprii nu numai dezvoltării determinate de vîrstă a organismului. Schimbări analoge într-o măsură sau alta se dezvoltă sub influența antrenamentului fizic, a expunerilor la frig, a hipoxiei (V. Raab), H. Reindel, S. P. Letunov, I. A. Arșavski, V. L. Karpman, A. V. Korobkov, V. P. Praznikov și alții). Aceasta confirmă încă o dată că stabilirea unui nou tip de refacere mai perfectă îl constituie procesul dirijat. Importanța acestui fapt pentru fundamentarea antrenamentului sportiv este, după părerea noastră, greu de apreciat.

Dezvoltarea hipoxemiei, care constituie un indiciu caracteristic al perfecționării proceselor anabolice, este condiționată de creșterea conținutului mioglobinei. Ea leagă oxigenul fixat în plasmă, eliberînd astfel sîngele de necesitatea unui transfer suplimentar al O_2 (B. S. Musin).

De remarcat este faptul că scăderea valorii proceselor anabolice a fost pentru prima dată scoasă în evidență și de multe ori confirmată în studiile efectuate pe oameni și numai după aceea a fost reprodusă în experimente pe animale. Totuși, tocmai aceste experiențe au permis urmărirea formării mecanismelor intime ale modificărilor ce au avut loc în activitatea de viață (inclusiv cele ale anabolismului).

A. V. Korobkov şi L. A. Ioffe (1973) au propus să se delimiteze următoarele procese ale refacerii (în condiţiile activităţii musculare) : cele dinainte de lucru, curente, după lucru şi periodice.

Este necesar să se explice caracterul, în aparenţă paradoxal, al termenului de refacere dinainte de lucru. În experimentele efectuate asupra animalelor s-a arătat că din starea de repaus anabolic nu este posibilă trecerea nemijlocită la lucru. Efortul este precedat de către starea aşa-numitului repaus operativ („starea de start de prevenire") după F. Bainbridge sau „gata de acţiune", după A. A. Uhtomski, în care creşterea consumului de energie apare ca o reacţie a reflexului condiţionat la munca ce urmează să se desfăşoare.

M. R. Mogendovici consideră o asemenea stare ca o manifestare a reflexului vegetativ-motric.

Evident, modificarea consumului energetic în această perioadă este însoţită de modificarea caracterului proceselor de refacere, ce permite delimitarea lui într-o formă specială.

Clasificarea propusă în legătură cu procesele de refacere (A. V. Korobkov, L. A. Ioffe) prezintă interes ca o bază posibilă pentru organizarea măsurilor de refacere în condiţiile activităţii sportive.

Cercetările morfologice au permis stabilirea faptului că o activitate funcţională intensificată a celulelor în acţiunea exercitată de eforturile fizice asigură un nivel înalt al proceselor ce au loc în interiorul celulelor regeneratoare şi în procesele hiperplastice. În condiţiile unei acţionări constante asupra organismului de către un excitant — forţa sa primară slăbeşte treptat în legătură cu creşterea stabilităţii mecanismelor de reglare a structurilor celulare şi a albuminelor structurale prin modificarea însuşirilor fizico-chimice ale celulei. Acest lucru creează rezerva necesară unităţilor funcţionale şi reduce la minimum posibilitatea lezării celulelor în timpul creşterii forţei excitantului (S. S. Vail, D. S. Sarkisov, M. B. Vtiurin şi alţii). Un înalt grad de antrenament face să crească stabilitatea ultrastructurilor intracelulare, ceea ce constituie baza morfologică de îmbunătăţire a adaptării la lucrul muscular şi perfecţionarea proceselor de refacere.

La sportivii care se antrenează cu încărcături mari (în condiţiile unei organizări raţionale a antrenamentului şi a măsurilor de refacere) se optimizează interacţiunea influenţelor adrenergice şi colinergice, reacţia la lucrul standardizat se desfăşoară cu o activizare a mecanismelor simpatice mai mică decît la alte categorii de sportivi. O realizare mai rapidă a acţiunilor adrenergice, în condiţiile unei încordări maxime, este însoţită de inhibarea unui consum prea mare de energie şi a nevoii de oxigen, fapt care prelungeşte durata lucrului maxim executat cu riscul minim de uzură a unităţilor structurale.

Este necesar să subliniem faptul că antrenamentul şi refacerea sînt două laturi ale unui proces unic. Interesul deosebit pentru problema refacerii este determinat de valoarea sa practică.

Orientarea în care se desfăşoară procesele de refacere poate duce atît la îmbunătăţirea, cît şi la înrăutăţirea capacităţii de efort (G. V. Folbort, N. V. Zimnkin, N. N. Iakovlev, V. V. Rozenblat, B. S. Hippenereiter şi alţii). Aceasta este determinată de faptul că eforturile fizice repetate pot fi însoţite de două stări opuse. Creşterea gradului de antrenament şi a capacităţii de muncă se produc în cazurile cînd procesele de refacere asigură completarea şi acumularea resurselor energetice. În situaţiile cînd procesele de refacere sînt insuficiente şi nu are loc o deplasare a consumului de energie biologică, se dezvoltă suprasolicitarea şi o epuizare cronică a organismului, însoţită de scăderea capacităţii de muncă.

Nu trebuie totuşi să credem că eforturile repetate sînt necesare să se realizeze pe fondul unei totale refaceri sau suprarefaceri, cum consideră unii cercetători. Practica sportivă din ultimii ani a dovedit convingător că pentru creşterea progresivă a gradului de antrenament şi a capacităţii de muncă a organismului în unele perioade a micro şi macro **ciclurilor este util antrenamentul în condiţiile de refacere incompletă.**

Aceste date în ultima vreme au căpătat o bază experimentală în cercetările biologice, biochimice şi morfologice. Deosebit de importante apar observaţiile lui D. S. Sarkizov care a demonstrat că atunci cînd acţionează excitantul asupra celulei, într-un ritm a cărei frecvenţă depăşeşte puţin ritmul regenerării

fiziologice intercelulare, are loc o adaptare treptată la acest ritm și creșterea stabilității specifice și nespecifice a celulei. La baza fenomenului stă creșterea rezervei unităților funcționale structurale ale albuminelor prin creșterea numărului de ultrastructuri intracelulare și a hiperplaziilor. Ritmul insuficient însă de înnoire (rămînerea sa în urmă față de ritmul de influențare) poate duce la modificări distructive și la moartea celulei. Pe acest fond, la sportivi apar diferite stări prepatologice și patologice, pînă la fenomene catastrofale.

Cele expuse sînt o dovadă a necesității de a alterna eforturile în cadrul planificării procesului de antrenament, în condițiile unei refaceri incomplete și a unei refaceri totale.

Știința modernă a sportului dispune de suficiente cunoștințe privind mecanismele de refacere. S-a acumulat un număr mare de date privitoare la particularitățile desfășurării proceselor de refacere în funcție de ramura sportivă, de caracterul exercițiilor, de volumul și intensitatea eforturilor, de regimul de antrenament, starea sănătății și gradul de pregătire a sportivilor. Aceste fapte constituie o parte esențială a fundamentării științifice a sistemului de antrenament.

Totuși, astăzi o valoare practică deosebită capătă un alt aspect al problemei refacerii — elaborarea mijloacelor de acționare activă asupra desfășurării proceselor de restabilire asupra accelerării lor cu ajutorul unui complex de factori naturali și auxiliari. Acest aspect al problemei, în esență a început să fie cercetat în ultimul timp, deși unele mijloace de refacere s-au studiat și mai înainte. Tratarea în mod sistematic a studierii și utilizarea practică în sport deocamdată lipsește.

În acest scop a fost propusă o clasificare a mijloacelor de refacere, potrivit căreia acestea din urmă sînt repartizate în 3 mari grupe : pedagogice, medico-biologice și psihologice (N. D. Graevskaia, L. A. Ioffe, F. A. Iordanskaia, 1971). Folosirea în totalitate în funcție de efortul concret, de etapa de antrenament, de starea sportivului, de particularitățile sale individuale — constituie sistemul de refacere.

Mijloacele pedagogice asigură desfășurarea eficientă a proceselor de refacere prin antrenament însăși și prin regimul sportivului. Aceste mijloace sînt de bază, întrucît alcătuirea nerațională a antrenamentului nivelează acțiunea mijloacelor pedagogice și a celor medico-biologice, oricît de eficace ar fi ele. Printre mijloacele pedagogice pot fi evidențiate 2 grupe de factori care condiționează alcătuirea rațională a antrenamentului, în ansamblul lui, și a fiecărui antrenament în parte, în special (N. D. Ozolin, L. S. Homenkov, V. M. Deacikov, I. V. Vrjesnevski).

Din prima grupă fac parte : individualizarea procesului de antrenament, alcătuirea optimă a antrenamentului (micro și macrocicluri), caracterul sinuos și variabil al efortului, varietatea condițiilor și locurilor de antrenament, introducerea ciclurilor de refacere specială, a unor zile de odihnă în scopuri profilactice, crearea unui regim riguros de viață și antrenament al sportivului și altele. O deosebită atenție se acordă alcătuirii raționale a regimului de viață.

Cea de a doua grupă a mijloacelor prevede optimizarea acțiunii în cadrul unui antrenament în planul de refacere. O deosebită importanță o are individualizarea încălzirii și a părții finale a lecției, respectarea succesiunii raționale a exercițiilor de tip diferit (complexe din punctul de vedere al coordonării, rezistenței și forței ș.a.), execuția exercițiilor pentru odihnă activă și relaxare între eforturile de antrenament, crearea unui fond de emoții necesar (recurgînd la exerciții speciale, creînd condiții optime pentru desfășurarea activității) folosirea mijloacelor de automasaj, evidența periodicității nictemerale (24 ore) a funcțiilor fiziologice și altele).

De asemenea, deosebit de important este să se îmbine corect munca și odihna în toate verigile antrenamentului, adică în micro și macro ciclurile din cursul unei pregătiri de perspectivă a sportivului.

Elaborarea și fundamentarea științifică a diferiților factori pedagogici de refacere sînt departe de a fi egale. Folosirea lor în bună măsură depinde de calificarea pedagogului.

În complexul de mijloace medico-biologice intră factori ca : alimentația rațională, preparate vitaminice și farmocologice, mijloace fizioterapeutice și balneologice etc.

Mijloacele medico-biologice ale refacerii ajută la creşterea rezistenţei organismului în antrenamente şi în eforturile solicitate de concursuri, la înlăturarea oboselii generale şi locale, la o mai rapidă completare a resurselor energetice, la intensificarea sintezei de albumine, optimizarea echilibrului vitaminic al organismului, refacerea mecanismelor de adaptare şi apărare, creşterea capacităţii de muncă şi la intensificarea stabilităţii faţă de influenţele specifice şi nespecifice. Scurtînd termenele de refacere între antrenamentul obişnuit şi microcicluri, mijloacele medico-biologice creează posibilităţi suplimentare de creştere a capacităţii de muncă în condiţiile unor eforturi deosebit de încordate.

Mijloacele şi metodele psihologice şi cele igienice sînt folosite pentru scăderea nivelului de tensiune, munca psihică ajutînd totodată la micşorarea oboselii psihice. În practica sportivă sînt folosite cu succes diferite procedee de psihoreglare şi de antrenament autogen, filme speciale, somnul-odihnă (prin sugestie), exerciţii pentru relaxarea muşchilor, înlăturarea factorilor psihogeni ce acţionează negativ şi altele (K. I. Platonov, V. E. Rojnov, D. Forster, I. Sultz, L. D. Gissen, N. A. Hudadov, A. V. Alexeev, N. V. Kuzmin şi alţii).

Fiecare grupă de mijloace (şi fiecare mijloc în parte), în afară de acţiunea concretă pe care o are asupra funcţiilor fiziologice şi starea mecanismelor de reglare, manifestă şi o riguroasă orientare (selectivă) a acţiunii. De aici, condiţia principală a eficienţei utilizării lor o constituie individualizarea destinaţiilor, corespunzător cu perioada de antrenament, cu ramura de sport dată, cu starea concretă a gradului de antrenament.

Pentru o influenţare activă asupra desfăşurării proceselor de refacere, deosebit de importantă este folosirea complexă a diferitelor mijloace.

Determinarea corectă, cu ajutorul metodelor medico-fiziologice a nivelului stării funcţionale a organismului şi alegerea efortului corespunzător, de asemenea, poate fi privită ca un factor important de influenţare raţională a modificărilor ce urmează după activitate şi asupra caracterului refacerii.

De aici este evident că un control obiectiv al eficienţei mijloacelor folosite în sistemul de refacere ocupă un loc independent. În acest scop, sînt folosite metodele obişnuite recomandate pentru studierea stării funcţionale a organismului. Alegerea lor depinde de ramura de sport, de mijloacele de refacere, precum şi de sarcinile efortului.

Un control obiectiv al diferitelor etape ale procesului de antrenament include probele funcţionale cu efort dozat şi maxim, cu modificări ale poziţiei corpului, cu reţinerea respiraţiei etc. O valoare deosebită o reprezintă analiza dinamică E.K.G. a contracţiei inimii, a respiraţiei externe şi a celei tisulare, a schimburilor gazoase, a parametrilor biochimici, a termoreglării. În unele ramuri de sport poate fi recomandată analiza diferiţilor indici ai aparatului neuromuscular. Probabil trebuie folosite mai larg testele psihologice.

În afară de examenele aprofundate, sînt importante şi observaţiile efectuate în ciclurile săptămînale şi lunare de antrenament. Frcvenţa acestor examene şi metodele sînt determinate de către medic şi antrenor, în funcţie de specificul ramurii de sport, de caracterul eforturilor, de perioada de antrenament, de mijloacele de refacere şi de particularităţile individuale ale sportivului.

O importanţă deosebită în aprecierea eficacităţii mijloacelor de refacere o are analiza restabilirii după un antrenament cu ajutorul eforturilor suplimentare, precum şi examenele efectuate nemijlocit înainte de antrenament.

Datele examenelor periodice şi examenele aprofundate sînt folosite pentru corectarea regimului de antrenament, pentru alegerea mijloacelor de refacere, determinarea locului lor în ciclul de antrenament.

O informaţie importantă în legătură cu influenţa mijloacelor de refacere asupra stării sportivilor poate fi obţinută analizînd jurnalele sportive (evidenţa stării psihice, a somnului, a greutăţii corpului, a dorinţei de a se antrena şi a participa în concursuri, a apetitului) şi dinamica rezultatelor sportive. Paralel cu aceasta este necesar să se ţină seama de părerea antrenorului în legătură cu capacitatea de lucru a sportivului în antrenamente şi concursuri.

Cercetările privind problema refacerii au fost începute relativ nu de mult. În acest articol noi am limitat sfera problemelor analizate la unele aspecte teoretice şi practice ale refacerii în procesul activităţii sportive, fără a atinge pro-

blemele recuperării medicale (restabilirii după diferite traumatisme și îmbolnăviri).

În organizarea măsurilor practice de refacere trebuie prevăzute folosirea zilnică de către sportivi a mijloacelor de refacere accesibile (dar, obligatoriu alese individual), precum și utilizarea unor complexe speciale ale căror mijloace sînt determinate de posibilitățile bazei de antrenament; într-o serie de țări, în ultimii ani au fost create centre speciale de refacere. Toate acestea sînt o dovadă că orice complex sportiv trebuie să dispună de o dotare modernă pentru folosirea mijloacelor de refacere.

Utilizarea rațională a mijloacelor posibile de refacere este coordonată de către pedagogi, medici, psihologi și fiziologi.

Elaborarea mijloacelor concrete de refacere în funcție de ramura de sport, de perioada și condițiile de antrenare, de starea celor ce se antrenează, se poate considera pe drept ca una dintre problemele cele mai importante ale perfecționării continue a sistemului de pregătire a sportivilor.

Rezolvarea științifică și organizatorică a problemelor legate de crearea unui sistem judicios de refacere în procesul de antrenament sportiv va apărea ca o importantă contribuție la întărirea sănătății, la creșterea capacității de muncă și a măiestriei sportivilor noștri.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerație următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri (originalul). Ele nu vor depăși 10 pagini, pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor ce tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

AL IV-LEA SIMPOZION INTERNAȚIONAL DE SOCIOLOGIE A SPORTULUI

Prof. FLORIAN MORARU
Consiliul Național al Organizației Pionierilor
Prof. NICOLAE POSTOLACHE
Muzeul sportului

În perioada 28 august—2 septembrie 1973 s-au desfășurat la București lucrările celui de al IV-lea Simpozion internațional de sociologie a sportului pe tema : *„Rolul social al jocurilor copiilor"*.

Acest eveniment internațional, de o remarcabilă valoare științifică, găzduit pentru prima dată de către o țară socialistă (edițiile anterioare fiind organizate la Köln, Viena și Waterloo — Canada), s-a desfășurat, la recomandarea și inițiativa Comitetului internațional de sociologie a sportului, sub egida Comitetului român de organizare, format din reprezentanți ai Academiei de științe sociale și politice, Consiliul Național al Organizației Pionierilor, Comitetului național de sociologie, ai Universității din București și ai Centrului de cercetări pentru problemele tineretului.

Importanța acestei prestigioase manifestări a fost confirmată atît prin numărul mare de cercetători științifici de peste hotare (45, din 18 țări, de pe trei continente) și din țară, cît și prin participarea unor personalități din domeniul sociologiei, psihologiei, pedagogiei, științelor medicale, sportului etc.

Lucrările s-au desfășurat în Aula Universității și la Palatul pionierilor, în cinci plenare, opt grupe de lucru și o „masă rotundă", în total prezentîndu-se un număr de 78 de referate și comunicări științifice, performanță care a depășit cu mult edițiile anterioare ale simpozionului.

Problematica abordată în lucrări și dezbateri a oferit participanților posibilitatea de a-și expune rezultatele unor cercetări — sau numai puncte de vedere — referitoare la un domeniu mai puțin cercetat, dar de o covîrșitoare importanță pentru formarea și educarea celei mai tinere generații : *„Jocurile copiilor, socializarea lor prin intermediul jocului"*.

Cu toate că în acest domeniu clasificările sau grupările sînt adesea convenționale, lucrările prezentate au fost axate, în general, pe următoarele categorii de probleme :

— jocul, cultura și societatea ;
— aspecte biologice și psihosociale ale jocului ;
— educația și socializarea copiilor prin joc ;
— joc și sport ;

Educație fizică și sport, nr. 12, 1973, pag. 57

— timpul liber, spațiul, comunicațiile de masă și jocul ;
— jocul, sportul și statul ;
— rolul grupului social, al familiei, taberelor și al animatorilor în jocul copiilor.

Înalta ținută științifică a lucrărilor, spiritul critic deschis de abordare a problemelor au demonstrat interesul și grija manifestate de toți participanții pentru aprofundarea multilaterală a universului inepuizabil al copiilor.

Schimbul fructuos de experiență, confruntarea unor opinii și convingeri, rezultatele obținute în unele țări sau numai în unele colective — toate acestea au scos în evidență o necesitate imperioasă a timpului nostru : *datoria tuturor factorilor educaționali de a se apropia, de a investiga și influența pozitiv această lume a copiilor, în care centrul întregii sale existențe este reprezentat de joc.*

Pentru a aduce la cunoștința cititorilor revistei, care lucrează nemijlocit cu copiii sau urmăresc, sub diferite forme, dezvoltarea și formarea tinerei generații, prezentăm o sinteză a principalelor preocupări și rezultate obținute în acest domeniu, reflectate în lucrările simpozionului internațional.

JOCUL, CULTURA ȘI SOCIALIZAREA *)

Conf. univ. *Virgiliu Radulian* — președinte al C.N.O.P. și ministru adjunct al Ministerului Educației și Învățământului —, în referatul său de deschidere a lucrărilor simpozionului, referat intitulat *„Jocurile de copii de 7—14 ani și creativitatea"*, a arătat pe larg importanța socială a manifestărilor ludice, subliniind că între factorii socio-educativi angajați în procesul amplu și complex de formare și pregătire a tinerei generații pentru muncă și viață, școala — ca principală sursă de cultură și ca factor de civilizație — are un rol important în educarea spiritului creator, în stimularea și punerea în valoare a aptitudinilor și capacităților, în formarea profilului moral-civic al tineretului .

Potrivit acestei realități, jocul constituie o opțiune în viața copiilor de 7—14 ani (a pionierilor) nu numai ca divertisment, dar și ca mijloc de realizare a funcțiilor formative în raport cu scopurile educative-revoluționare ale Organizației pionierilor. În cadrul ei și în raport cu întreaga activitate pionierească, jocul comportă două direcții *„jocul exercițiu,* ca modalitate de exersare a aptitudinilor corective..." și *„jocul sportiv de recreare și de mișcare"*, care este larg răspîndit sub forma turismului, excursiilor, sporturilor etc., care dezvoltă „dinamismul, rezistența fizică și morală, agilitatea, disciplina și inițiativa, sociabilitatea, fiind un puternic mijloc de cunoaștere a caracterelor, de consolidare a prieteniei între copii și de închegare a colectivului, de educație morală". Acest tip de joc ajută la formarea unui climat favorabil, menit să contribuie la stimularea capacităților individuale ale copilului, la punerea în valoare a trăsăturilor pozitive ale caracterului său, la educarea voinței etc. și pentru aceste virtuți el este considerat de autor ca „Una dintre formele de socializare specifică a copiilor".

Prof. univ. dr. docent *George Ciucu* — rectorul Universității din București — în referatul său *„Procesul de socializare a copiilor prin jocuri*

*) Ordinea grupării temelor și a prezentării unor lucrări sau opinii este aleatorie și aparține strict autorilor.

spontane și organizate" a scos în evidență faptul că în condițiile epocii contemporane, activitățile extraproductive de tipul jocului — cu tot ceea ce acesta are agreabil, amuzant, distractiv, recreativ — au căpătat noi sensuri și semnificații, ocupînd un loc principal în activitățile care structurează timpul liber. În afara funcțiilor sale intrinseci, jocul contribuie la realizarea unor obiective sociale, funcțiile sale depășind astfel cadrul unui divertisment, a unui simplu *loisir*, ele extinzîndu-se asupra dezvoltării personalității multilaterale a omului, la toate vîrstele. Astăzi, mai mult ca oricînd, funcțiile principale ale manifestărilor ludice, de la jocurile de copii și pînă la sporturi, constă în socializarea omului, în integrarea sa creatoare într-o societate marcată de un ritm alert de dezvoltare — societatea modernă. Autorul arată că jocul în grup, organizat sau spontan, reprezintă „un teren important al practicii sociale", din pluralitatea funcțiilor sale privind formarea și dezvoltarea personalității putîndu-se distinge cîteva elemente esențiale : capacitatea jocului de a accelera dezvoltarea psiho-motorie, mentală, socializarea și integrarea copiilor, capacitatea sa de a favoriza *adaptarea* bio-psiho-socială a copilului la schimbările mediului, capacitatea sa de a contribui la orientarea, integrarea, educarea copiilor, tinerilor și adulților în limitele unei anume concepții de viață, proprietatea sa de a stimula creativitatea copiilor și adulților, integrarea lor socio-profesională etc.

Ne oprim aici cu prezentarea sintezei acestui referat interesant, deși el a cuprins și alte probleme : elemente de socializare în jocurile de copii de diferite vîrste, funcțiile jocurilor spontane și organizate în procesul de socializare, rolul educatorilor în acest proces etc.

Prof. *A. Monier* (Franța) : tratînd pe larg cîteva *„elemente de muncă și joc în activitatea copilului"*, arăta că, de fapt, este dificil de „a face o departajare strictă între ceea ce este joc și ceea ce este muncă în activitatea spontană a copilului de la 6 la 12 ani", pentru că, citîndu-l pe *Chateau*, „pentru copil aproape toată activitatea este joc", sau, cum afirma *Claparède*, „la copil jocul este muncă... este idealul vieții". Au fost prezentate cîteva tipuri de activități și de jocuri din programul „Centrelor de loisir", a „Coloniilor de vacanțe" și a „Centrelor" sau „Clubburilor de recreație" din Franța.

Lector *Fl. Moraru* (România) a prezentat un referat cu temă asemănătoare (*„Contribuția jocurilor aplicative pionierești la educarea în spiritul muncii"*).

Prof. dr. *K. Stranai* (Cehoslovacia) a prezentat lucrarea : *„Relațiile dintre principiul funcționalității și intenționalității în jocurile copiilor ca metodă în educația fizică"*. Se arată, între altele, că „intenționalitatea jocurilor se oglindește în țelurile educative avute în vedere de creatorii jocurilor, care, la rîndul lor, aparțin unei anumite grupe sociale (familie, clasă socială etc.), fapt pentru care jocurile au un caracter de clasă". Copilul se apropie deci de jocurile care reflectă morala grupei sociale din care el face parte și această realitate este evidențiată de însăși faptul că „Jocurile — ca una dintre cele mai vechi forme ale culturii — incumbă toate aspectele activității sociale".

Conf. univ. dr. *Fl. Georgescu*, conf. univ. *Elena Firea* (România) : *„Considerațiuni cu privire la apariția jocului"*. Autorii au prezentat un model de periodizare a istoriei jocului, stabilind trei etape (jocul de tip *biologic*, în care socialul nu a intervenit încă, jocul marcat prin apariția unor valențe noi, cu caracter *social*, care n-au avut loc în prima etapă, în sfîrșit, jocul cu *profund caracter social*) parcurse de această manifestare.

În aceste etape se reflectă, în mod inevitabil, procesul istoric studiat, cu caracterul și succesiunea respective.

Conf. univ. dr. *F. Mahler : „Joc și contrajoc"*. Autorul critică tendința apologetică de abordare a problemelor de joc și sport și arată necesitatea unei distincții între ceea ce este jocul și ceea ce trebuie să fie, evidențiind contradicția frecventă dintre ceea ce ar trebui să fie jocul și ceea ce acesta este uneori. Din acest punct de vedere, se subliniază ambivalența jocului, care poartă în sine atît elementul educativ, cît și cel antieducativ, exemplificîndc-se printr-o competiție sportivă ce poate servi ca model pozitiv educațional, dar care, la fel de bine, poate ocoli acest model prin promovarea unui exagerat spirit de adversitate, de opoziție, de cîștig cu orice preț etc. Autorul invită la o atitudine critică și deschisă privind conținutul și valoarea jocului, plecînd de la două dimensiuni pe care le subliniază : sociologică și axiologică. Prin termenul *contrajoc*, pe care îl pune în circulație, autorul înțelege rolul și valențele jocului ce trebuie folosite împotriva unor aspecte negative ale jocului. De aici și necesitatea studierii și elaborării unei pedagogii a jocului și contrajocului, pentru a analiza această contradicție.

Prof. *Rodica Gârleanu-Costea* (România) : *„Jocul ca practică a însușiri normelor sociale"*. Pornind de la ipoteza că față de regulile jocului copiii reacționează similar față de normele sociale, cercetătoarea a întreprins recent un studiu, avînd la bază un chestionar din patru întrebări aplicat unui eșantion de elevi-pionieri de la școala nr. 56 din București, în urma căruia a putut demonstra concret că „jocul copiilor — organizat fără participarea adulților — deține un rol de practică în aplicarea normelor sociale", fiind o activitate „înzestrată cu ample calități transferabile dintr-un domeniu (joc) în altul" (comportament în societate).

Prof. *Iacob Irimia* (România) : *„Valoarea formativă a jocului ca metodă"* a fost urmărită de către autor atît în activitatea școlară, cît și în cea extrașcolară. Această metodă își află o largă aplicativitate în asimilarea unor cunoștințe, în intuirea unor acțiuni și situații chiar din sfera de activitate a adulților, în perceperea unor noțiuni abstracte, în luarea unor decizii etc., premisele ei situîndu-se în „particularitățile de vîrstă ale copilului, caracterizate prin dinamism, emotivitate, imaginație bogată și prin nevoia de a fi activ".

Asist. univ. *Valentina Epuran* (România) : *„Jocurile de mișcare în lecția de educație fizică"* reușesc să ocupe „o arie foarte mare a sarcinilor ei" — se afirmă pe baza unei cercetări experimentale —, deoarece acest mijloc al educației fizice are, ca efecte imediate, o „mai bună mobilizare psihică a copiilor", iar ca efecte finale, generale — apreciate prin probele de motricitate — indici superiori și „un plus de eficiență a lecției".

Prof. *Virgil Mazilu* (România) : *„Dezvoltarea motrică a copiilor nu trebuie lăsată numai pe seama jocurilor"*, — își intitulează autorul referatul său cu scopul de a servi, de la început, ca un semnal de alarmă. El afirmă, pe temeiul rezultatelor unor măsurători complexe, că orice exagerare în direcția amintită creează un decalaj în dezvoltarea copilului, decalaj care se accentuează „o dată cu înaintarea în vîrstă, manifestîndu-se printr-o motricitate unilaterală, scăzută, la ambele sexe, prin calități psiho-fizice nu atît de dezvoltate", cum s-ar realiza prin practicare „într-un proces organizat a educației fizice".

JOCUL, SPORTUL ŞI STATUL

Preşedintele grupei de lucru pe aceste probleme a fost prof. univ. *Ion Şiclovan* (România) — rectorul I.E.F.S. — care a adus o contribuţie substanţială la corectarea unor afirmaţii şi la sublinierea unor adevăruri, prin numeroase intervenţii şi concluzii.

Prof. univ. *Robert Merand* (Franţa) : *„Problematica jocului şi a activităţii sportive a copilului"*. Autorul se limitează în abordarea aprofundată a acestei problematici la două sporturi : înotul şi voleiul, ele dovedindu-se a-i fi suficiente pentru formulări de felul acestora : „Copilul ignorant, în faţa ochilor noştri cedează locul celui înzestrat, capabil de invenţie dar, o dată confruntat în planul echilibrului şi al coordonării cu exigenţele specifice uneia sau alteia, dintre activităţile sportive, el apare capabil de reuşită, eşecurile sale indicînd doar limitele momentane ale adaptării şi nicidecum neştiinţa". Întrucît în stabilirea echilibrului biologic şi intelectual al copilului pedagogul are de a face cu cei doi poli contrari — asimilarea şi acomodarea —, care ţin de acest echilibru, lui îi revine sarcina de a determina succesiunea lor la timp.

Prof. dr. docent *Iacob Mihăilă* (România) şi colaboratorii : *„Mutaţii în preferinţele ludice ale copiilor în răstimp de patru decenii (1932—1973)"*. Cercetarea, condusă de către neobositul nostru cercetător, format la şcoala sociologică a lui Dimitrie Gusti, al cărui colaborator a fost vreme îndelungată, a urmărit la copiii cuprinşi între 8 şi 15 ani, din întreaga ţară (7 600 de copii chestionaţi) determinarea atît în plan tematic, cît şi structural a evoluţiei preferinţelor ludice ale copiilor. Deosebit de interesantă ne apare şi clasificarea jocurilor, identificate pe criterii structurale în : jocuri de mişcare, sportive, de iniţiere în activitatea sportivă etc., ceea ce a permis aflarea unor date preţioase privitoare la frecvenţa lor pe zone, vîrste şi sex.

Prof. *A. Stoicev*, prof. *A. Dîceva* (Bulgaria) : *„Rolul social al sportului în societatea contemporană"*. Cei doi specialişti din ţara vecină şi prietenă au evidenţiat faptul că societatea socialistă acordă un interes deosebit mişcării sportive şi acest adevăr se verifică atît în plan organizatoric, cît şi în cel social prin includerea sa în sfera celorlalte valori ale culturii socialiste. Valoroase ni s-au părut argumentele cifrice şi statistice pe care autorii le-au adus în sprijinul ideii că jocurile sportive, sportul în general, contribuie la formarea multilaterală a omului, la integrarea lui în procesul producţiei materiale şi spirituale a noii societăţi bulgare.

Prof. *P. Dimitriu* (România) : *„Trei modele ludice în societatea contemporană. Sportul de echipă în viaţa internaţională. Teatrul în cercetarea contemporană. Negocierea în relaţiile internaţionale"*. Maniera originală în care au fost tratate interferenţele — şi mai mult decît atît — dintre cele trei modele ludice, este mai mult decît interesantă. Sportul, mai ales prin manifestările sale de mare amploare, generează civilizaţie în fiecare epocă, în fiecare ţară, indiferent de orînduirea ei socială. Dar viaţa internaţională contemporană demonstrează că acest fenomen „nu poate fi izolat. de existenţa socială". Cu alte cuvinte, sportivul intrat în arenă nu îşi lasă la vestiar opiniile, nu uită că lucrează la patronul care-i exploatează munca sau că trăieşte într-o ţară socialistă. Autorul extinde gama relaţiilor existente între cele trei modele ludice într-atît, încît descoperă la un moment dat noi valenţe ale sportului, nerostite încă. El afirmă, pe bună dreptate, că tendinţa de

cîștig ilicit, agresiunea, violența etc., toate acestea „se convertesc în formele ordonate ale competiției", sportul reabilitînd absolutul, cîștigul drept al omului, loialitatea etc. — entități care adesea sînt amenințate.

Prof. *A. Monier* (Franța) : *„Urbanismul și problema jocurilor copiilor"*. Pornind de la ideile exprimate de către O.N.U. în *„Declarația drepturilor copilului"* (20 decembrie 1958), autorul a arătat că în Franța se duce, în prezent, o veritabilă „politică a copilăriei" în care problemele spațiului de joc și *loisir* sînt prioritare. În acest sens, se preconizează mărirea spațiului acordat timpului liber prin folosirea unor mijloace mai rapide de transport, construirea în cadrul noilor cartiere a unor spații de joc, diferențiate pe vîrste, a unor centre cu mai multe niveluri destinate scopurilor socio-educative și recreative și chiar a unor parcuri în care copiii să beneficieze de soare, apă, lumină — factori indispensabili echilibrului uman.

Prof. dr. *Gh. Fleancu* (România) : *„Procesul de urbanizare și terenurile de joacă pentru copii"*. Se afirmă că studiul rolului spațiului de joc în viața copiilor din mediul urban modern „pune în evidență cîteva exigențe majore" cum ar fi : „concepția și organizarea funcțională a spațiilor destinate terenurilor de joc și sport" în cadrul cărora „se impune conjugarea elementelor de joc cu cele instructiv-educative și de muncă prin acțiuni interesante, recreative, de *loisir*, amenajarea spațiilor de joc potrivit vîrstei — de la preșcolar pînă la adolescent". Aceste probleme se găsesc azi în atenția secțiilor și direcțiilor care se ocupă de spațiile verzi, precum și în atenția C.N.O.P. și a organizațiilor sale din teritoriu, rezolvarea lor fiind posibilă „printr-o strînsă colaborare între sociologi, psihologi, pedagogi și arhitecți".

Prof. dr. *N. Ponomariev* (U.R.S.S.) : *„Fenomenul social al jocului în sport"*. Consultînd o vastă bibliografie (aflată în anexa lucrării), N. P. — președintele grupei a VI-a de lucru a simpozionului — tratează de o manieră aproape exhaustivă problematica enunțată. Au fost scoase în evidență funcțiile educaționale și socializatoare ale jocului ca mijloc de comunicare, de educare estetică, spirituală, a abilităților etc., de integrare și mai ales de pregătire a viitoarelor performanțe. Această lucrare, precum și altele neprezentate aici, sînt deosebit de valoroase, semnate de Stanciu Stoian, Z. Krawcyck (Polonia), R. F. Eifermann (Israel), A. A. Fayyaz (R. A. Egipt), David A. Sleet (S.U.A.), Octavian Neamțu, Mihai Epuran, N. N. Ceaușescu ș.a.

FL. MORARU, N. POSTOLACHE : Le IV-e symposium international de la sociologie du sport

Les auteurs présentent une synthèse des principaux rapports et communications soutenus dans le cadre du IV-e symposium international de la sociologie du sport, qui a eu lieu cette année en Roumanie.

Nous y trouvons les idées de base des travaux les plus importants.

FL. MORARU, N. POSTOLACHE : The Fourth International Symposium of Sport Sociology

The autohrs pass in the review the main papers given and talks carried on at the Fourth International Symposium of Sport Sociology held in Romania this year. The main ideas are drawn of the most important works.

OBSERVAŢII ASUPRA UNOR COMPETIŢII EUROPENE DE ATLETISM

SILVIU DUMITRESCU
Antrenor coordonator la Clubul sportiv „Metalul" — Bucureşti

Ţări cu nume de rezonanţă în lumea atletismului — R. F. Germania şi Anglia — au găzduit în acest an cele mai importante evenimente altetice desfăşurate pe continentul european : prima, Campionatele europene rezervate juniorilor (Duisburg, 24—26 august), iar cea de a doua, finalele Cupei Europei (Edinburg, 7 septembrie, întrecerea feminină şi tot Edinburg, 8-9 septembrie, întrecerea masculină). Urmărind cu atenţie desfăşurarea ambelor competiţii am putut trage o serie de concluzii, pe care încercăm să le prezentăm, bineînţeles, succint.

Revelaţia a constituit-o, fără îndoială, modul în care s-au prezentat atleţii R.D. Germane. La juniori, aceştia au dominat întrecerile atît la fete cît şi la băieţi, cîştigînd 21 din cele 36 de probe disputate. Mai categorică a fost superioritatea reprezentantelor R. D. Germane la finala Cupei Europei, unde au reuşit să cîştige 9 din cele 13 probe în care s-a dat startul ; la bărbaţi au fost întrecuţi de puternica reprezentativă a U.R.S.S., dar numai după desfăşurarea ultimei probe.

Explicaţia acestor victorii pe care le-au obţinut în ultimii ani sportivii din ţara prietenă, în majoritatea ramurilor sportive, trebuie privite sub mai multe unghiuri.

Metodica antrenamentului şi procedeele tehnice nu prezintă deosebiri esenţiale faţă de cele folosite în majoritatea ţărilor avansate. Credem că „secretul" rezidă în sistemul perfecţionat de selecţie a elementelor dotate, în seriozitatea şi disciplina care există în timpul pregătirii şi mai ales în felul de rezolvare a problemelor de regim alimentar, de vitaminizare, proteinizare, folosirea substanţelor susţinătoare de efort, precum şi în modul în care este rezolvată problema refacerii. Dealtfel, la mulţi dintre atleţii şi atletele din R. D. Germană se poate observa robusteţea şi tonusul ridicat al musculaturii (chiar dacă uneori această musculatură este acoperită cu un strat adipos mai evident decît sîntem obişnuiţi să vedem la atleţii de performanţă).

Avem convingerea că dincolo de tehnică şi metodică în care nu s-au petrecut în ultimul timp schimbări senzaţionale, există domeniul

susținătoarelor de efort, al proteinizării și vitaminizării, unde se desfășoară un adevărat război față de care orice țară care dorește să țină pasul cu elita mondială nu trebuie să rămînă indiferentă.

Rămînînd însă la comportarea reprezentaților R. D. Germane, am putea spune că singurele probe unde, atît la Campionatele europene ale juniorilor, cît mai ales în finala Cupei Europei rezervată bărbaților, nu au strălucit, au fost probele de demifond și fond, cu toate că în trecutul nu prea îndepărtat ei au lansat cîteva nume de valoare mondială (Matuschevschi, Haase, Fromm etc.). Se pare că explicația trebuie căutată în metodica și mai precis în faptul că atleții germani nu s-au adaptat cantităților enorme de alergare pe care trebuie să le asimileze astăzi performerii de valoare mondială.

În toate aceste competiții s-a mai observat varietatea, uneori contradictorie am putea spune, care există în modul de efectuare a încălzirii atleților înaintea prezentării la start. În special la aruncări, dar și la sărituri și alergări, durata încălzirii s-a scurtat foarte mult, ea fiind înlocuită, în mare parte, cu masaj și mai ales cu exerciții de mobilitate și relaxare. Aceasta nu este o regulă generală nici chiar în rîndul atleților aceleiași, țări, însă a fost observată la un număr suficient de mare atleți pentru a merita să i se acorde atenție. Au putut fi văzuți aruncători care și-au făcut o mare parte a încălzirii în sala de forță, cu îngreuieri, la diferite aparate ingenios construite, sprinteri, demifondiști și fondiști care și-au început încălzirea cu 60 și chiar 80 de minute înainte de start, ceea ce dovedește marea varietate a genurilor de încălzire, care trece dincolo de simplele individualizări, punînd din nou în discuție durata și conținutul optim al unei încălziri precompetiționale, precum și necesitatea unei reevaluări a fundamentării teoretice a problemei.

Tot din cadrul pregătirilor precompetiționale face parte și alegerea cuielor aplicate pantofilor de alergare, sărituri și aruncarea suliței, care a devenit o adevărată știință. De la cuiele cele mai ascuțite, adevărate ace, la cele mai tocite, de la cele mai scurte pînă la cele de 13 mm (lungime maximă admisă de regulament) sau contorsionate și cu vîrfurile retezate, toate au fost folosite sau încercate atît pe pista de la Duisburg (terminată doar cu cîteva zile înaintea competiției și confecționată dintr-un material plastic numit „Zenithan"), cît și pe cea de la Edinburg acoperită cu tartan (primul material sintetic folosit pentru piste), care încă n-a fost întrecut de nici o compoziție încercată ulterior. Dealtfel, lipsa de experiență și de acomodare a atleților noștri cu astfel de piste a constituit un mare handicap la aceste competiții.

În probele de sărituri și aruncări a reținut atenția felul în care concurenții își folosesc timpul dintre încercări. Cu foarte rare excepții, atît la juniori, cît și la seniori exercițiile de relaxare (sub forme destul de variate) ocupă majoritatea timpului respectiv. Acestea sînt executate fie sub formă activă (prin scuturări de brațe și picioare sau alergări ușoare), fie static, din diferite poziții (culcat, rezemat), urmărindu-se pe cît posibil deconectarea nervoasă. În acest scop, de cele mai multe ori ele se execută cu ochii închiși.

Unii atleți, în special aruncătorii, trec direct de la această relaxare imobilă la aruncare ; cei mai mulți însă mai execută mișcări

de reactivare a încălzirii cu 1—3 minute înainte de a fi strigați să execute aruncarea sau săritura respectivă.

La competiția masculină din cadrul Cupei Europei am fost de asemenea impresionați de modul în care a fost efectuat așa-zisul tur de onoare al învingătorului la probele de alergări pe distanțe medii și lungi. După cursa epuizantă de 10 000 m, în care concurenții și-au aruncate în luptă ultimele rezerve de energie, Sviridov (U.R.S.S.) a reușit cu greu ca doar pe ultimii metri să-și adjudece victoria cu numai un piept. Și totuși, după cursă, în timp ce adversarii săi, culcați pe iarbă, își trăgeau cu greu răsuflarea, el a avut resurse să mai alerge, cu ușurință, un tur larg de stadion, pentru a culege aplauze oferite cu generozitate de către spectatori. Acest tur al învingătorului l-au repetat și cîștigătorii curselor de 5 000 și 800 m, englezii Foster și Carter, în timp ce învinșii lor, epuizați, abia își puteau îmbrăca treningurile. Credem că nu este vorba de altceva decît de necrezutul efect pe care-l poate avea starea psihică asupra capacității de efort a organismului omenesc. Bucuria victoriei dă forțe noi, energii pe care învinșii nu le pot găsi nicăieri. Concluzionăm deci că trebuie găsite mijloace care să-i pregătească pe sportivi de așa natură, încît să fie capabil de o puternică mobilizare psihică, mobilizare care întotdeauna duce la victorii.

Am mai văzut ceva la Edinburg. Într-o duminică dimineața, pe o ploaie măruntă, rece, într-un parc din oraș, sute de tineri și vîrstnici, în chilot și maieu alergau, pentru plăcerea de a alerga, din nevoia de mișcare și sănătate și probabil că nu întîmplător majoritatea probelor de demifond au fost cîștigate de atleții englezi.

Se pare că această mult comentată cantitate mare de alergare constituie elementul esențial în antrenamentul modern al demifondiștilor și fondiștilor.

S. DUMITRESCU : Observations concernant des compétitions européennes d'athlétisme

Témoin oculaire des plus grandes compétitions athlétiques de cette année, les Championnats d'Europe d'athlétisme réservés aux juniors, et la finale de la Coupe d'Europe féminine et masculine, l'auteur, spécialiste en matière, tire des conclusions et fait quelques observations, qui étudiées avec attention peuvent être d'une réelle utilité pour les entraineurs et les professeurs d'éducation physique.

S. DUMITRESCU : On European Athletics Competitions

An eye-witness of outstanding athletic competitions held this year the European Junior Athletics Championship, the Final European Cup for Women, and for Men, the author, an expert in the field, draws interesting conclusions that can be of real help to instructors and coaches.

Portret

ANNE MARIE PRŐLL

DUMITRU GRAUR
Ziarist

DATE PERSONALE

- **S-a născut la 27 martie 1953, în satul Kleinare, situat în regiunea Salzburg (Austria).**
- **Prima cursă cîştigată în cadrul „Cupei mondiale" : slalomul uriaş de la Maribor (Iugoslavia), în 1970.**
- **Înălţimea — 169 cm ; greutatea — 69 kg.**
- **Deţinătoare a „Schiului de aur", în 1971.**
- **De trei ori consecutiv cîştigătoare a „Globului de cristal", trofeu care recompensează învingătorii anuali ai „Cupei mondiale": 1971, 1972, 1973.**
- **A obţinut medaliile de argint la J.O. de la Sapporo, în probele de coborîre şi slalom uriaş.**
- **A fost descoperită de specialistul Rudi Kahr, care a promovat-o, în anul 1969, în prima echipă reprezentativă.**
- **Ultimul antrenor : celebrul Toni Sailer, devenit manager general al echipelor naţionale de schi ale Austriei.**

În sezonul trecut, oriunde concura, disputa pentru primul loc era aproape încheiată dinainte de star ! Explodînd din porţile de start vijelioasă şi de neoprit, Anne Marie Pröll *găsea întotdeauna cea mai indicată cale spre linia de sosire, cea mai scurtă, Ca o logică a succesului, ea a izbutit să distrugă în patru scurte ierni toate contracandidatele şi rivalele mai serioase, devenind, indiscutabil, cea mai spectaculoasă schioară a timpului şi una dintre cele mai mari (şi mai pline de succes) sportive din istoria sportului. Două treimi din victoriile care au consolidat succesul detaşat al echipei austriece de schi în sezonul recent încheiat aparţin lui Proll, o schioară care abia a împlinit 20 de ani !*

Anne Marie Pröll *a pus pentru prima oară schiurile în picioare pe cînd avea numai 4 ani. În momentul de faţă însă, Pröll se poate lăuda că a cîştigat mai multe curse în „Cupa mondială" decît legendarul schior*

francez Jean-Claude Killy. În același timp, Pröll reușește, la sfîrșitul acestui sezon, o performanță nerealizată încă, cucerirea celei de-a treia „Cupe mondiale" (care-i intră astfel în vitrina proprie, definitiv), performanță cu atît mai remarcabilă, cu cît lui Anne Marie nu i-au trebuit decît... 3 ani pentru ea.

Schioara austriacă a gustat pentru prima oară din cupa victoriei pe cînd avea doar 15 ani. Abia admisă în grupa marilor competitori, deci avînd un număr de concurs destul de mare, ea reușește să smulgă un loc doi în proba de coborîre de la St. Gervais. Un an mai tîrziu, la aceeași probă, cucerește la Val Gardena, în cadrul campionatelor mondiale, medalia de bronz. Apoi, în 1971 — între timp crescuse cu 3 cm înălțime și 10 kg în greutate — Pröll iese învingătoare atît în proba de coborîre, cît și în cea de slalom uriaș în cadrul campionatului mondial, în același sezon, în care aduce acasă și prima „Cupă mondială".

Apoi au venit Jocurile Olimpice de la Sapporo. În ajunul probei de coborîre, majoritatea reporterilor de specialitate prezenți la fața locului aproape că îi decernaseră — prin intermediul presei — medalia de aur. „Dacă există ceva sigur în acest sport atît de precar care este schiul, scria un expert, atunci acesta este victoria pe care Anne Marie Pröll o va obține în prima probă a concursului olimpic de schi..."

Și totuși, schiul s-a dovedit mai precar chiar decît prevăzuse specialistul cu pricina. Impresionați de spectaculoasa descalificare a „idolului" Karl Schranz — acuzat de profesionism — mai toți membrii echipei de schi a Austriei au concurat foarte prost. Pröll a terminat, cu inima frîntă, pe locul al doilea, la 3 zecimi de secundă în urma elveției Marie Therese Nadig în proba de coborîre, și la 8 zecimi în cea de slalom uriaș.

„Pentru un timp nu m-am gîndit decît la abandonarea schiului, spunea Anne Marie Pröll. Mă gîndeam că ar fi mai bine poate dacă aș intra în sportul automobilistic și aș concura în raliuri. Dar, destul de curînd, am abandonat ideea..." Și, într-adevăr, Pröll a ales cea mai bună cale. Ambiționată și mai bine odihnită, Anne Marie zbura două săptămîni mai tîrziu spre noi victorii, care aveau să-i aducă la sfîrșitul sezonului cea de-a doua „Cupă Mondială".

În acest an, Anne Marie Pröll a „crescut" și mai mult, beneficiind din plin de aducerea la conducerea echipei reprezentative a celebrului Toni Sailer. Întreaga echipă austriacă părea trasă spre succes de Pröll, de neoprit în cursa pentru a treia „Cupă mondială". Victoriile și faima de care se bucură în momentul de față aproape pe tot globul nu au izbutit să-i afecteze de loc exuberanța tinerească, ci doar să-i contureze trăsăturile unei adevărate campioane. Nu de mult, Pröll declara unui reporter al revistei americane „Newsweek": „Nu mai mi-e frică de nimic, poate doar de sentimentul că alticineva ar putea cîștiga în locul meu. Nu sînt niciodată nervoasă înainte de cursă, iar în timpul ei iau toate riscurile posibile și necesare pentru a obține victoria". Și, apoi, adăuga, fără falsă modestie: „De fapt, consider succesul ca pe ceva foarte normal"...

Pentru campioana austriacă Anne Marie Pröll, desigur, acesta este cuvîntul cel mai potrivit!

Fișier ● bibliografic

ARTICOLE APĂRUTE ÎN REVISTA „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" ÎN ANUL 1973

EDITORIAL

FORȚU AL. : Profesorul de educație fizică, factor determinant pentru creșterea nivelului pregătirii fizice și sportive a tineretului patriei noastre (nr. 8, pag. 2).
LĂNCRĂJAN D. : Considerații cu privire la aria sporturilor practicate în mediul rural (nr. 2, pag. 2).
MORARU FL. : Un vast program de sănătate, călire fizică și educație sportivă a copiilor (nr. 6, pag. 2).
MOGOȘ AL. : În noul an de învățămînt, educația fizică și sportul, la cotele indicate de Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 28.II—2.III 1973 (nr. 9, pag. 2).
POPA I. : Noi coordonate și responsabilități în domeniul activității sportive de masă (nr. 5, pag. 2).
SIMIONESCU VL. : Sport și sănătate în taberele școlare de vară (nr. 5, pag. 7).
ȘICLOVAN I. : Imperative actuale în metodica antrenamentului sportiv (nr. 10, pag. 2).
* * * : Hotărîrea Plenarei Comitetului Central al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului (nr. 3, pag. 2).
* * * : Cercetarea științifică să sprijine activ practica (nr. 7, pag. 2).
* * * : Ansamblu de mijloace pe grupe de vîrstă și ocupații, pentru orientarea cetățenilor și asociațiilor sportive în alegerea formelor de practicare a exercițiilor fizice și sportului (nr. 9, pag. 6).
* * * : **Sistemul unitar de verificăre și apreciere a gradului de pregătire fizică și sportivă a elevilor** (nr. 11, pag. 2).
* * * : **Aprecierea activității profesorilor de educație fizică** (nr. 11, pag. 11)
* * * : **Sistemul unitar de cerințe privind verificarea și aprecierea studenților la educație fizică** (nr. 12, pag. 2).

CONVORBIRI

CHIOSE V. : Cu profesorul dr. Emil Crăciun, pe teme de sănătate. Acest dușman insidios — sedentarismul (nr. 4, pag. 2).
DEMIAN NUȘA : Cu academicianul Raluca Ripan, despre : locul activităților de mișcare în regimul de viață al individului (nr. 5, pag. 12).

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

ALEXANDRESCU I. : Exercițiul gimnic în educarea și reeducarea psihomotorie (nr. 1, pag. 1).
ARDELEAN T., NEGULESCU C. : Evoluția vitezei de deplasare și a forței dinamice a membrelor inferioare la elevii claselor V-VIII (I) (nr. 3, pag. 9).
ARDELEAN T., NEGULESCU C. : Evoluția vitezei de deplasare și a forței dinamice a membrelor inferioare la elevii claselor V-VIII (II) (nr. 4, pag. 5).
BOLOGA M., AVRAM M. : Aspecte ale orientării și opțiunii profesionale a tinerilor sportivi de performanță (nr. 6, pag. 42).
CHIRIȚĂ GEORGETA : Problematizarea, cerință pedagogică de bază în lecția de educație fizică (nr. 8, pag. 5).
COLER D., BUTOI T. : Testul în educație fizică și sport (I) (nr. 10, pag. 28).
COLER D., BUTOI T. : Testul în educație fizică și sport (II) (nr. 11, pag. 14).
EPURAN M. : Știința activităților corporale (nr. 7, pag. 4).

GRINŢESCU I. : Aparat strobofotografic pentru studiul tehnicii mişcărilor în educaţie fizică şi sport (nr. 2, pag. 12).
GRINŢESCU I. : Testarea şi studiul detentei în lecţia de educaţie fizică (nr. 9, pag. 12).
IONESCU FOZZA CRISTINA : Profesorul dr. docent Adrian Ionescu (1904—1972) (nr. 1, pag. 8).
MAZILU V., NICU A., WILK E., FOCŞENEANU ALEXANDRA : Potenţialul biomotric al populaţiei şcolare din România (nr. 5, pag. 15).
NICU A. : Cercetarea ştiinţifică şi nevoile practicii educaţiei fizice şi sportului (nr. 7, pag. 11).
POPA GH. : Testări la gimnaşti (nr. 4, pag. 12).
PARTHENIU AL., NEACŞU C., JEFLEA GENOVEVA, GAGEA A : Standard corelativ-integrat de criterii metabolice-endocrine şi funcţionale nervoase şi musculare, compatibile cu activitatea sportivă de înaltă performanţă (nr. 12, pag. 10)

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

BAROGA L. : Metode de educare a forţei (nr. 3, pag. 26).
BÂRZU EDITA, COSTE DOINA : Metodă şi tehnică de măsurare a forţei şi mobilităţii articulaţiei pumnului la braţul de atac (nr. 6, pag. 48).
CONDOVICI GH., UNGUREANU O. : Coborîre prin salt înainte în echer la paralele (nr. 1, pag. 13).
DÎRJAN C. : Studiul tendinţelor unor parametri în selecţia şi pregătirea juniorilor la baschet (nr. 9, pag. 23).
DUCU E. : Indicaţii metodice privind învăţarea săriturii în înălţime la juniori (nr. 12, pag. 16)
GÎRLEANU D., DUMITRU C. : Utilitatea studiului comparativ în activitatea sportivă de performanţă (nr. 1, pag. 29).
IOAN S. : Cum formăm săritori de triplusalt (nr. 10, pag. 34).
MATEI I. : Pregătirea boberilor pentru viitoarea olimpiadă (nr. 2, pag. 19).
MATEI I. : Selecţia copiilor în schiul alpin — indici şi metode obiective de control (nr. 3, pag. 17).
MUŞAT C. : Indicaţii metodice privind selecţia şi învăţarea aruncării ciocanului (nr. 4, pag. 30).
PREDA L. : Aspecte privind conţinutul pregătirii sportive a copiilor şi juniorilor în probele de garduri (nr. 5, pag. 23).
POPA GH. : Învăţarea procedeului Diamidov (nr. 5, pag. 28).
RĂDULESCU M. : Jocul de antrenament — mijloc de pregătire în fotbal (Consideraţii metodice) (nr. 7, pag. 17).
SCORTESCU LIDIA : Regimul maximal de lucru cu autodepăşire în handbalul universitar (nr. 4, pag. 21).
SÎRBU AURELIA : Indicaţii metodice privind selecţia şi pregătirea sportivă a fetelor pentru alergările de viteză (nr. 8, pag. 43).
STANCIU D., TOMOVICI ŞT. : Echilibrul şi stabilitatea în hochei pe gheaţă (nr. 11, pag. 19)
ŞERBESCU I. : Consumul de oxigen — factor ajutător în selecţia juniorilor pentru probele de semifond (nr. 11, pag. 24).
TUDUSCIUC I. : Un caz tipic de interferenţă a deprinderilor motrice (nr. 9, pag. 30).

EDUCAŢIA FIZICĂ ŞI SPORTUL ÎN ÎNVĂŢĂMÎNT

AVRAM M., DUDA R. : Metoda pentru determinarea densităţii efective în lecţia de educaţie fizică (nr. 2, pag. 30).
AVRAM M., DUDA R., FEURDEAN DOINA, GHERGHIŞAN D. : Contribuţii la studiul corelaţiei densitate-intensitate în lecţia de educaţie fizică şcolară (nr. 10, pag. 44).
ARDELEAN T. : Iniţierea elevilor din clasele V—X în probele atletice, în lecţiile de educaţie fizică (nr. 8, pag. 24).
BOBEI C., MORARU S. : Notarea şi aprecierea eficientă a elevilor la educaţie fizică şi sport (nr. 4, pag. 39).
BĂNĂŢAN O. : Probe şi norme de apreciere anuală a nivelului pregătirii fizice a studenţilor (nr. 7, pag. 30).

BRATU I., DIMITRIU V., DEMETRESCU ZOE, CRUȚESCU ELENA, PREDESCU EUGENIA, MIHĂIȚĂ M. : Corectarea unor deficiențe în lecția de educație fizică (nr. 9, pag. 36).
FEURDEAN DOINA, CONSTANTINESCU MONICA, DĂIAN NEGUȚA, AVRAM M. : Lecția de educație fizică și realizarea atitudinii corecte a corpului (nr. 3, pag. 34).
GÂRLEANU D. : Lucrul pe grupe în cadrul lecției de educație fizică (nr. 8, pag. 35).
MARCU V., GHIRAN V., ARDELEAN VIORICA, ȘAIN ȘT. : Educația fizică în aer liber la clasele I-IV în sezonul rece (nr. 11, pag. 31).
MORARIU AL., ALMĂȘAN D. : Ansamblurile de gimnastică și rolul lor în educarea elevilor (nr. 6, pag. 55).
MITRA GH. : Resursele formative ale educației fizice școlare (nr. 1, pag. 38).
MITRA GH. : Tehnologie didactică (nr. 12, pag. 22).
MITRA GH., DRAGOMIR P. : Elemente noi în sistemul de programare a conținutului activității de educație fizică (nr. 8, pag. 12).
PĂCURARU N. : Săritura în lungime la copii — indicații metodice (nr. 10, pag. 39).
PRINZ F., SCHMITZ M., MOȚIU ROZALIA : Probele de control — mijloc de apreciere a capacității motrice a elevilor în școala generală (nr. 4, pag. 35).
SALAHUB M., MARICA I., DUDA R., APOSTOL I., VLAD T. : Influența orelor de educație fizică asupra creșterii forței musculare la elevi (nr. 7, pag. 23).
SCHMITZ M., MOȚIU ROZALIA, BELBA M. : Contribuția lecției de educație fizică la selecția și pregătirea copiilor și juniorilor în atletism (nr. 3, pag. 40).
SIMIONESCU ELVIRA : O nouă programă de educație fizică pentru liceul de cultură generală (nr. 5, pag. 34).
SIMIONESCU ELVIRA : Model de lecție cu teme din gimnastica artistică (nr. 8, pag. 30).

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

ATANASIU C. : Îndemn pentru gimnastica zilnică (nr. 6, pag. 61).
ATANASIU C. : Îndemn pentru gimnastica zilnică (nr. 10, pag. 51)
BURGHELEA D. : „Avalanșa", acțiune sportiv-turistică de iarnă a pionierilor și școlarilor din județul Brașov (nr. 1, pag. 43).
BRAICU I. : Conținutul și formele de organizare a activității sportive a studenților în taberele de vară (nr. 7, pag. 36).
FIREA ELENA : Concediul de odihnă — „marele timp liber" și practicarea exercițiilor fizice și sportului (nr. 8, pag. 49).
GHIMBRA ECATERINA : Activitatea sportivă a elevilor în afara orelor de clasă — forme de organizare în timpul anului școlar (nr. 5, pag. 44).
GRINȚESCU I. : O tabără școlară cu rezonanțe instructiv-educative complexe, „Telega", județul Prahova (nr. 11, pag. 38)
MATEI I. : Schiul și securitatea schiorului (nr. 12, pag. 27).
TUDUSCIUC I., ATANASIU C. : Îndemn pentru gimnastica zilnică (nr. 2, pag. 36).
TEODORESCU I., LEONTE I. : Sistemul competițional, mijloc de consolidare a unor asociații sportive sătești (nr. 4, pag. 49).
UNGUREANU O. : Forme noi de organizare și practicare a exercițiilor fizice și sportului în căminul studențesc (nr. 9, pag. 43).

MEDICINĂ SPORTIVĂ

CĂTĂNICIU V., CÎRLIGELU V. : Mijloace moderne de refacere după efort (nr. 12, pag. 33).
CONSTANTINESCU VIRGINIA, POPOVICI ALEXANDRA, ROSETTI ANCA, ENE DANA, RADU EDVIGA : Evoluția ventilației externe la adolescente sportive și nesportive (nr. 1, pag. 49).
DRĂGAN I., POP T., UȚĂ ILEANA : Cercetări cu radioizotopi privind circulația periferică la sportivi de performanță (nr. 7, pag. 40).
DUMITRU CARMEN, PUFULETE ELISABETA : Cercetări privind E.K.G. la femei în sportul de performanță (nr. 9, pag. 50).
GEORGESCU M. : Puterea anaerobă maximă la tinerii nesportivi și la atleți din probe cu efort aerob și anaerob (nr. 4, pag. 53).
GORUN N., GORUN CORALIA : Contuzia (nr. 11, pag. 46).
IGNAT V., ILIESCU V. : Morbiditatea echipei naționale de hochei pe gheață în sezonul 1971—1972 (nr. 3, pag. 46).
SZÜGY A., CHEREBEȚIU G. : Puterea maximă aerobă la sportive de performanță (nr. 2, pag. 41).

SZÖGY A. : Premise cardiovasculare pentru marea performanţă în sporturile de rezistenţă (nr. 5, pag. 48).

OPINII — CONSULTAŢII

AVRAM V. : De la joacă la modelarea programată (nr. 12, pag. 43).
BLUMENFELD Ş., IACOB I., JURCĂ ANCA : Contribuţii la studiul personalităţii profesorului de educaţie fizică (nr. 8, pag. 58).
BLUMENFELD S. : Puţin despre time-out (nr. 11, pag. 56).
CRAINICI NINETA : Procedee Hatha-yoga în educaţie fizică şi sport (nr. 9, pag. 55).
DRAGNEA A. : Semnificaţiile cibernetice ale antrenamentului sportiv şi acţiunea determinantă a planurilor de pregătire (nr. 1, pag. 57).
DUMITRESCU ELENA : Aspecte privind folosirea mijloacelor gimnasticii moderne în lecţia de educaţie fizică (nr. 4, pag. 62).
GHIMBRA ECATERINA : Sînteţi pentru un examen final la educaţie fizică la absolvirea şcolii ? (nr. 8, pag. 54).
GAGEA A. : Ce este antrenamentul izokinetic (nr. 10, pag. 55).
HORN E. : Aplicarea teoriei jocurilor strategice la o situaţie din campionatele de fotbal (nr. 7, pag. 44).
KOVACI N. : Eliminarea ajutorului, moment critic în procesul formării deprinderilor motrice în gimnastica sportivă (nr. 5, pag. 53).
LĂZĂRESCU D., TASNADY MARIA : Perspective olimpice în patinajul românesc (nr. 12, pag. 43).
NICU A. : Fenomenul sportiv şi rolul său educativ (nr. 3, pag. 52).
VLAD T. : Folosirea testelor în activitatea de educaţie fizică şi sport (nr. 7, pag. 48).
VINTILĂ I. : Un aspect al relaţiei efort-odihnă în atletismul de performanţă (nr. 11, pag. 52).
* * * : Cum scriem „judo" ? (nr. 4, pag. 60).

FILE DE ISTORIE

ALMĂŞAN D., MORARIU AL. : Şase decenii de la înfiinţarea primului club sportiv românesc din Cluj (nr. 11, pag. 61).
BĂNĂŢAN VALENTINA : O jumătate de veac de la inaugurarea concursurilor atletice de la Blaj (nr. 8, pag. 64).
CORNEŞANU T., CEBUC I. : Prima carte românească de igiena exerciţiilor fizice — „Arta de a trăi îndelungat şi fericit" (nr. 2, pag. 46).
CERCEL P. : Cinci decenii de handbal în România (nr. 5, pag. 59).
HORN E. : Nicolae Vaschide — pionier al cercetărilor româneşti de psihologie şi fiziologie sportivă (nr. 12, pag. 40).
OLOIERU N. : 70 de ani de la înfiinţarea Societăţii de gimnastică sport şi muzică din Iaşi (nr. 1, pag. 62).
ULMEANU C. FL. : 50 de ani de activitate medico-biologică la Institutul de educaţie fizică şi sport (nr. 9, pag. 63).

PORTRET

CRISTEA H. : Dan Iuga (nr. 1, pag. 56).
DUNGACIU P. : Profesorul Virgil Roşală (nr. 2. pag. 66).
GRAUR D. : Olga Korbut — triplă campioană olimpică la numai 17 ani (nr. 5, pag. 66).
GRAUR D. : Bobby Charlton (nr. 6, pag. 68).
GRAUR D. : Anne Marie Pröll (nr. 12, pag. 66).
MORARU VL. : Iordanka Blagoeva (nr. 3, pag. 66).
TRANCĂ M. : Constantin Gruescu (nr. 7, pag. 67).
VASILIU A. : Renate Stecher (nr. 9, pag. 67).
VASILIU A. : Anca Groza (nr. 11, pag. 69).

MERIDIANE

BĂNĂŢAN O. : Probleme actuale privind locul şi situaţia educaţiei fizice şi sportului universitar pe plan mondial (nr. 2. pag. 51).
GRAEVSKAIA N. D., IOFFE L. A. : Unele aspecte teoretice şi practice ale refacerii în sport (nr. 12, pag. 49).
KODYM M. : Problemele psihologice ale selecţionării talentelor în sport (nr. 6, pag. 64).

MASTEROVOI P. : Protejarea cotului sulițașului (nr. 7, pag. 64).
PĂLAT M. : Sistemul de recuperare — sistem preventiv secundar în medicina contemporană (nr. 10, pag. 57).
WAGNER B. : Săritura în înălțime prin stilul Fosbury Flop (nr. 4, pag. 68).

NOTE — ȘTIRI — COMENTARII

DRĂGAN I. : Zece ani de activitate a Centrului de medicină sportivă (nr. 3, pag. 63).
DUMITRESCU S. : Eficiența activității de selecție în secția de atletism a Clubului sportiv „Metalul" (nr. 7, pag. 54).
DUMITRESCU S. : Observații asupra unor competiții europene de atletism (nr. 12, pag. 61)
HOLDEVICI IRINA : Conferința internațională de psihologia sportului (Varna, 1973) (nr. 9, pag. 71).
MUREȘANU I. : Considerații pe marginea întrecerilor de pentatlon modern la Jocurile Olimpice — 1972 (nr. 10, pag. 61).
MORARU FL., POSTOLACHE N. : Al IV-lea simpozion internațional de sociologie a sportului (nr. 12, pag. 55).
OLARU M. : Unele păreri despre selecția la natație (nr. 7, pag. 59).
PREDESCU TEODORA : A XIII-a ediție a campionatului european de baschet feminin (nr. 3, pag. 56).
VIERU N. : Gimnastica masculină la Jocurile Olimpice de la München (nr. 2, pag. 60).

PROBLEME DE SELECȚIE

ARDELEAN I. : Selecția — etapă esențială în sportul de mare performanță (nr. 6, pag. 6).
DRĂGAN I. : Selecția și orientarea medico-biologică în sport (nr. 6, pag. 16).
GEORGESCU M. : Repere medico-sportive pentru selecția sportivilor de performanță (nr. 6, pag. 8).
GÂRLEANU RODICA : Studiul privind determinarea eficienței probelor și normelor de selecție la alergările de garduri și sărituri (nr. 6, pag. 28).
RĂDUȚ C., POPESCU ȘT. : Criterii de selecție și diagnostic psihologic la sportivii de performanță (nr. 6, pag. 22).
SABĂU I. : Criterii de selecție, probe și norme de control în gimnastica masculină (nr. 6, pag. 36).

PROBLEME DE REFACERE

DEMETER A. : Bazele fiziologice ale refacerii organismului sportivilor (nr. 10, pag. 5).
DRĂGAN I. : Refacerea după efort și pregătirea biologică de concurs (nr. 10, pag. 8).
MENIS ARGENTINA : Despre susținătoare de efort și refacere (nr. 10, pag. 25).
NEDEFF N. : Despre refacere în antrenamentul de handbal (nr. 10, pag. 23).
PETRESCU O. : Mijloace de refacere din domeniul fiziobalneoterapiei și recuperării (nr. 10, pag. 21).
POPOVICI ALEXANDRA : Unele aspecte privind alimentația în refacerea sportivilor (nr. 10, pag. 18).

BOMB

INHALT

* * *: Einheitliches Bewertungssystem, die Kontrolle und Einschätzung der Studenten im Fach Leibeserziehung betreffend 2

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

AL. PARTHENIU, C. NEACŞU, GENOVEVA JEFLEA, ADRIAN GAGEA: Korelativ-integrierter Standard der mit dem Hochleistungssport zu vereinbarenden methabolisch-endokrinen und funktionel nervlichen und muskulären Kriterien . 7

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

E. DUCU: Methodische Hinweise, das Erlernen des Hochsprungs bei Junioren betreffend 13

LEIBESERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

GH. MITRA: Didaktische Technologie 19

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

I. MATEI: Das Schifahren und die Sicherheit des Schifahrers 24

SPORTMEDIZIN

V. CĂTĂNICIU, V. CÎRLIGELU.: Moderne Mittel und Methoden der Wiederherstellung nach der Belastung . 30

MEINUNGEN — BERATUNGEN

D. LĂZĂRESCU, MARIA TASNADY: Olympia-Perspektiven des rumänishen Eislaufens 37

V. AVRAM: Vom Spiel zur programmiertnn Modellierung 43

GESCHICHTLICHES

E. HORN: Nicolae Vaschide — Pionier der rumänischen Forschungen auf dem Gebiete der Sportpsychologie- und Physiologie 48

MERIDIANE

N. D. GRAEVSKAIA, L.A. IOFFE: Einige theoretische und praktische Aspekte der Wiederherstellung im Sport 51

NOTEN — MITTEILUNGEN — KOMMENTARE

FL. MORARU, N. POSTOLACHE: Die IV. internationale Tagung für Sportsoziologie 57

S. DUMITRESCU: Beobachtungen an Hand einiger europäischer Leichtathletikwettkämpfe 63

PORTRÄT

D. GRAUR: Anne Marie Pröll 66

BIBLIOGRAPHISCHES VERZEICHNIS

* * *: Im Jahre 1973 in der Zeitschrift: „Educaţie fizică şi sport" erschienene Beiträge 68

СОДЕРЖАНИЕ

***: Единая система требований относительно проверки и оценки студентов на занятиях по физическому воспитанию 2

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

АЛ. ПАРТХЕНИУ, К. НЕАКШУ, ДЖЕНОВЕВА ЖЕФЛЯ; АДРИАН ГАДЖА: Коррелятивно-интегрированный стандарт критерий метаболикоэндокриниче-ских и функциональных у нервов и мускулов, совместимых со спортивной деятельностьсю высших достижений 7

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

Е. ДУКУ: Методические указания по обучению прыжку в высоту. у юношей 13

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

Г. МИТРА: Дидактическая технология 19

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

И. МАТЕЙ: Лыжный спорт и безопасность лыжника 24

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

В. КЭТЭНИЧУ, В. КЫРЛИДЖЕЛУ: Современные средства и методы восстановления после усилия 30

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

Д. ЛАЗАРЕСКУ, МАРИЯ ТАШНАДИ: Олимпийские перспективы в конькобежном спорте 37

В. АВРАМ: От забавы до програмированнго моделирования 43

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Е. ХОРН: Николае Васкиде — пионер румынских исследований по спортивной психологии и физиологии 48

МЕРИДИАНЫ

Н. Д. ГРАЕВЕСКАЯ, Л. А. ЙОФФЕ: Некоторые теоретические и практические аспекты восстановления в спорте 51

ЗАПИСКИ — СООБЩЕНИЯ — КОММЕНТАРИИ

ФЛ. МОРАРУ, Н. ПОСТОЛАКЕ: IV международный конгресс по социологии спорта 57

С. ДУМИТРЕСКУ: Соображения по некоторым европейским соревнованиям по легкой атлетике . . . 63

ПОРТРЕТ

Д. ГРАУР: Анне Мари Прёлл . . . 66

I. P. Informatia c. — 3509

2 364

Lei 4